AGOSTO 2016 - NUMERO 208 - PERIODICO MENSILE
ISSN 2498-9924 (ONLINE)

SALUTE NATURALE

LA NUOVA VIA DEL VIVERE BENE

LA RICERCA: RIPULIRE L'INTESTINO CI SALVA LA VITA!

Disinfiamma il colon e non ti ammali più

I nuovi rimedi naturali che depurano e rigenerano le pareti intestinali

COLITE E STIPSI: LA CURA IN 7 GIORNI

Semi di pompelmo, altea e guggul: ecco gli alleati da usare questa estate

AGOSTO: LE ERBE CHE TI RICARICANO

Estratto di ortica toglie ansia e stress

Via la stanchezza con la moringa

PRONTO SOCCORSO IN VACANZA

Gocce, oli e minerali da mettere in valigia contro: eritemi, meduse, traumi, vertigini e nausee

LA SCOPERTA: IL SESAMO ABBASSA IL COLESTEROLO

di Raffaele Morelli

Portati in vacanza le **piante del sole**

Carlina

CARLINA, LAURO, LINO E CICORIA SONO I VEGETALI PIÙ RICCHI DI ENERGIA LUMINOSA E CI AIUTANO A RITEMPRARCI IN FERIE

Non dimenticatevi le piante del sole, non partite senza di loro. Rametti di foglie di lauro nei vasi della cucina, nello studio, dove si dorme. È la pianta delle virtù energetiche della luce, che rischiara la coscienza e la lucidità mentale. Se volete rigenerare il corpo stremato dal caldo, fate un infuso di foglie di lauro: stimolano la digestione, evitano le infiammazioni e le infezioni estive, perché sono antibatteriche, sono utili per purificare l'intestino dall'eccesso di fermentazione, fanno digerire bene. Le stesse foglie nella vasca da bagno ritemprano i muscoli e sono un elisir per le articolazioni, soprattutto se state molto al sole in riva al mare o camminando in montagna. Ma il cibo del sole che ci rigenera il sangue, liberandoci dalle tossine, è la magica cicoria. I suoi fiori valgono un viaggio in collina: raccoglieteli. Sono il simbolo del Sole Azzurro, del sole che si fa dolce, che regala la pazienza, l'equilibrio, la dolcezza, il senso della semplicità. Avere i fiori e le piante vicino è un farmaco potentissimo: bisogna ricordarselo quando siamo tristi, pieni di pensieri, concentrati sempre sui problemi. Foglie di lauro e fiori di cicoria ci devono accompagnare nel culmine del solleone: ci portano via la mente dalle abitudini, che ci invecchiano il cervello. Poi mangiate la cicoria, se potete meglio scegliere quella selvatica, che cresce tra i sentieri, vicino alle strade di campagna. Sono ricche di sali minerali, di vitamine B, C, P, K. Fatele come gli Antichi in insalata, dal sapore amarognolo, che salva il fegato, ripulisce il sangue e l'intestino, abbassa la glicemia, depura i reni ed è decisiva contro la stipsi cronica. L'infuso di foglie di cicoria (20 foglie in ½ litro di acqua bollente), due tazze prima di andare a dormire, vi farà fare delle vacanze salutari. Bevetene come arrivate sul posto per i primi 4-5 giorni: supererete i disagi del viaggio e tutti i problemi dell'acclimatamento. Gli antichi la chiamavano Santa Cicoria e avevano ragione nel vedere in questa pianta l'energia che ripopola di luce tutto l'organismo. Oggi sappiamo dagli ultimi studi che la cicoria previene l'arteriosclerosi e l'invecchiamento delle articolazioni: è una vera pianta antiage, sia cruda che bollita. Tra le altre piante della luce non partite senza portarvi dietro i semi e l'olio di lino. In India il lino è simbolo dei raggi solari, di fertilità, di vita che risorge. I vecchi della Medicina Tradizionale vedevano nei semi di lino il "rinfrescante" per eccellenza, l'antinfiammatorio della luce. I semi di lino ripuliscono tutte le infiammazioni del corpo: lasciateli riposare nell'acqua durante la notte e bevetene un bicchiere a digiuno. È un vero toccasana per l'intestino. L'olio di lino è fondamentale per condire le insalate di cicoria. ■

La magia della carlina

Mettete i suoi fiori nella vasca tiepida e lasciateli riposare a lungo. Poi immergetevi. Se il lavoro vi ha reso affaticati, aridi, spenti, la Carlina vi porterà l'energia creativa del cervello. È una pianta sensibile, dicevano gli antichi, perché vedevano che come il suo fiore si chiudeva, subito dopo veniva a piovere. La usavano per questo come "pianta delle previsioni del tempo": non sbagliava mai. La sua sensibilità la trasmette alla nostra pelle. Ci rende più percettivi, mentalmente più elastici.

IL SOMMARIO

Monoi

Gli esperti di SALUTE NATURALE

Alimentazione
E. Muti

Erboristeria e fitoterapia
F. Coccolo • M. Zanardi

Floriterapia
M. E. Campanini • M. Zanardi

Medicina ayurvedica
R. Compostella

Medicina cinese
E. Minelli

Ginecologia
F. Zanchi • S. Piloni

Omeopatia
G. Guerini Rocco • P. Marzorati • E. Mea

Riabilitazione
G. Oliva

Pediatria e allergologia
G. Ferrari

Inviate le vostre richieste a: Salute Naturale, "Curati insieme a noi" via L. Anelli, 1 - 20122 Milano - E-mail: salutenaturale@riza.it
Per esigenze editoriali vi preghiamo di contenere le lettere entro le 20 righe.

di Vittorio Caprioglio

Soffri di congiuntivite? Chiedi aiuto al **fiordaliso**

IL SUO INFUSO RISOLVE TUTTI I DISTURBI OCULARI, MA È UN BUON RIMEDIO ANCHE IN CASO DI TOSSE

Andate soggetti a frequenti congiuntiviti o, più semplicemente, avete spesso gli occhi arrossati e stanchi? Ebbene è tempo che sperimentiate il decotto di fiordaliso: preparatelo mettendo a bollire 20 g di fiori per 5 minuti in un litro d'acqua. Poi lasciate che l'infusione riposi per una decina di minuti e utilizzatela per dei lavaggi locali. Pensate: l'acqua di fiordaliso era già utilizzata nel Medioevo come cosmetico per far brillare gli occhi e per illuminare lo sguardo, e oggi questo fiore viene impiegato in ambito oculistico per preparare colliri astringenti e antinfiammatori. Quindi, se dopo una giornata trascorsa al mare o davanti al computer, vi accorgete che i vostri occhi sono affaticati, bagnate delle garze nell'infuso fresco di fiordaliso, applicatelo sulle palpebre chiuse e rimanete così, rilassati e a riposo, per una decina di minuti. Ripetete anche 2-3 volte al giorno quest'operazione.

È un toccasana per le mucose irritate

Un altro impiego dell'infuso di fiordaliso è in ambito cosmetico, per trattare eczemi e acne in primo luogo, ma anche rughe, macchie, ombre attorno agli occhi… Utilizzate l'infuso mattina e sera, i principi attivi del fiordaliso disintossicheranno la cute e libereranno i pori ostruiti dalle sostanze nocive depositate. Il fiordaliso ha anche un'azione antinfiammatoria (da attribuire ai flavonoidi e agli antociani) sulle mucose della bocca e della gola. Lo si può quindi utilizzare come rimedio per la tosse, ma è efficace anche come diuretico e astringente intestinale. Basta preparare un decotto mettendo un po' di fiori essiccati in mezzo litro d'acqua e lasciando bollire per alcuni minuti. Si fa raffreddare, si filtra e se ne bevono 2 bicchieri al giorno dopo i pasti. In ultimo, col fiordaliso si prepara anche un vino digestivo: si fanno macerare 50 g di fiori essiccati e tritati per 80 giorni in un litro di vino bianco. Si filtra e si beve. Sarà una piacevole sorpresa. ■

Come maschera

Rinfresca e distende la pelle del viso

■ ***Se dopo l'esposizione al sole la pelle del viso è calda, arrossata e secca, acquisirà nuova lucentezza e morbidezza con una maschera al fiordaliso: dovete mescolare un cucchiaio delle sue corolle secche con un dl di panna acida, 2 di latte, un cucchiaino di miele e un tuorlo d'uovo. Lasciate la maschera sul viso per 30 minuti, sciacquate e applicate una crema idratante.***

GERMANIA

Le ferite guariscono prima con la **betulla**

L'ALBERO NORDICO, NOTO PER LA SUA AZIONE DEPURATIVA, FAVORISCE ANCHE I PROCESSI DI CICATRIZZAZIONE

di Federica Vuono

La betulla è un albero caratteristico delle regioni settentrionali, che può raggiungere i 20-25 metri d'altezza. Si riconosce dalla corteccia bianco-rosata o bianco-argentea, liscia, che presenta delle tipiche desquamazioni. In fitoterapia se ne utilizzano le foglie, le gemme e la corteccia per produrre estratti dalle proprietà diuretiche, depurative e antinfiammatorie. La betulla è stata impiegata con successo per trattare infezioni del sistema urinario, cistiti, calcolosi renale; inoltre è utile in caso di affezioni articolari e reumatiche.

Attiva il ricambio cellulare

Il decotto di betulla è usato tradizionalmente per favorire la rimarginazione delle ferite; contiene infatti triterpeni, in grado di accelerare la differenziazione di alcune cellule, i cheratinociti, che formano l'epidermide. Uno studio condotto in alcuni reparti ospedalieri tedeschi e pubblicato su *Skin Pharmacology and Physiology*, ha confermato la capacità dell'estratto di betulla di accelerare la guarigione delle ferite.

Via le tossine

Grazie al decotto

Per beneficiare delle virtù depurative della betulla, bevi il decotto concentrato ottenuto dalla pianta (lo trovi in farmacia), diluito in abbondante acqua. Oppure metti 2 manciate di foglie e corteccia di betulla in mezzo litro d'acqua bollente, per 5 minuti. Filtra e sorseggia.

BRASILE

L'olio di **citronella** placa gli stati d'ansia

di Michael Morelli

La citronella è nota soprattutto per l'olio essenziale che da essa si ricava, usato come repellente contro gli insetti, puro o come ingrediente di unguenti e candele. Ma la citronella, nelle aree di cui è originaria (Asia e Africa) si usa anche fresca, per aromatizzare alimenti e bevande. Impiegato anche in cosmesi, l'olio di citronella ha mostrato di possedere proprietà antibatteriche, antimicotiche e antireumatiche. Uno studio dell'Universidade Federal de Sergipe, in Brasile, ha inoltre dimostrato che inalare olio essenziale di citronella ha effetti ansiolitici, e riduce le tensioni.

Come si utilizza

Vaporizzalo in tutta la casa

D'estate poche gocce di olio essenziale di citronella diffuse nell'ambiente allontanano le zanzare e regalano una sensazione di tranquillità. Un massaggio con 2 gocce di essenza in olio vegetale riduce invece le contratture muscolari.

MALAYSIA

Il **rambutan** riduce gli zuccheri nel sangue

Il rambutan è un frutto esotico, molto decorativo, originario della Malaysia. La buccia è rossa o gialla e ricoperta di filamenti, mentre il frutto, bianco e traslucido, ricorda, anche nel sapore, il litchi. Ricco di calcio, fosforo e vitamina C, ma anche di acidi organici (gallico ed ellagico), il rambutan è stato studiato anche per le sue capacità ipoglicemizzanti. Il frutto avrebbe infatti la capacità di migliorare il metabolismo del glucosio, allontanando il rischio di iperglicemia e diabete. Merito di particolari ellagitannini contenuti nel frutto, responsabili anche della sua azione antiossidante. (*F.V.*)

Nella macedonia

È anche rimineralizzante

D'estate puoi consumare il rambutan al naturale o in una macedonia idratante e rimineralizzante. Sbuccia e fai a dadini un mango, 7-8 frutti di rambutan e una pesca matura. Irrora con succo di limone e cospargi con melissa o menta tritata.

BRASILE

Il **sesamo** abbassa il colesterolo

IL SUO OLIO E I SEMI BLOCCANO L'OSSIDAZIONE DEI LIPIDI, FRA LE CAUSE DELL'ATEROSCLEROSI

Il sesamo, di cui si consumano i semi e l'olio da essi ricavato, è una pianta annuale diffusa soprattutto in Oriente, di origine antichissima, che si ritiene fosse coltivata già 4000 anni fa in Mesopotamia. I semi di sesamo, che possono essere bianchi o neri a seconda delle varietà della pianta, contengono un'elevata quantità di acidi grassi insaturi (soprattutto acido oleico e acido linoleico), aminoacidi, tra i quali spiccano il triptofano e la metionina, fibre, nonché numerosi minerali (calcio, ferro, magnesio, fosforo, zinco e rame) e vitamine E e del guppo B. Il sesamo è inoltre una fonte di lignani (in particolare sesamina, sesamolina e sesamolo), sostanze dalle proprietà antiossidanti e antinfiammatorie, che si sono dimostrate utili per abbassare i livelli di colesterolo "cattivo" (LDL) nel sangue.

Combatte i radicali liberi

Una recente revisione di studi sul sesamo condotta presso la Universidade do Estado di Rio de Janeiro e pubblicata sul *Journal of Medicinal Food* ha mostrato che i semi della pianta sono efficaci nel contrastare lo stress ossidativo, in particolare in persone affette da pressione alta, diabete o ipercolesterolemia. Tali caratteristiche, associate alla quota di lignani e fibre presenti nei semi di sesamo, hanno portato i ricercatori a considerare questo alimento un potenziale alleato contro il rischio di sviluppare aterosclerosi. *(F.V.)*

Apporta vitamine e minerali

Puoi aggiungere i semi di sesamo a contorni di verdure crude o cotte, cui conferiscono croccantezza e che arricchiscono di proprietà nutritive. Usali anche per impanare filetti di pesce o polpette di carne o di legumi, da passare poi in forno o in padella, per un gusto originale; anche l'olio di sesamo, miscelato con poco aceto di riso e una punta di cucchiaino di miele, regala sapore ai piatti e li rende più digeribili.

STATI UNITI

Foglie verdi per prevenire il glaucoma

Le verdure a foglia verde, come spinaci, bietole, rucola e cicorie, sono fonte di minerali (tra cui potassio, calcio, magnesio), vitamina C, fibre e antiossidanti. Uno studio condotto da ricercatori del Massachusetts e pubblicato su *JAMA Ophthalmology* ha mostrato che assumere quotidianamente una porzione di ortaggi a foglia verde riduce del 30% il rischio di glaucoma, una patologia che oggi si stima interessi il 2% della popolazione italiana. Il merito sarebbe della presenza in tali ortaggi di ossido nitrico, che regolando la pressione intraoculare aiuta a prevenire il glaucoma. ■ *(F.V.)*

Portale in tavola

Condite col limone

D'estate, consuma spesso insalate con lattuga, rucola, cicoria, ma anche tarassaco o portulaca, erbe spontanee che crescono nei prati. Sono ricche di principi amari e di clorofilla, che combatte stanchezza e anemia. Condiscile con olio e tanto succo di limone, che ne esaltano le virtù curative

CURATI INSIEME A NOI!

I nostri esperti sono a tua disposizione.
Invia le tue domande a salutenaturale@riza.it
indicando il tuo quesito e il nome dello specialista
da cui desideri una risposta

Risponde il dott. Gabriele Guerini Rocco

Medico esperto di medicina naturale e responsabile del Centro Riza di Medicina Naturale, Milano. Scrivi a salutenaturale@riza.it

Olivo e biancospino regolano la pressione

SE NON CI SONO ALTRE ALTERAZIONI CARDIACHE, GLI SBALZI PRESSORI SI POSSONO TRATTARE CON I MACERATI DI GEMME

Sul lavoro ho un ruolo di responsabilità e anche fuori dal contesto professionale sono il punto di riferimento di amici e parenti. Il fatto è che non ho un temperamento freddo, ma sono piuttosto sanguigno. Dopo un controllo di routine ho scoperto di soffrire di pressione alta, anche se non in modo allarmante... Gli esami non hanno evidenziato nient'altro di alterato, ma io mi chiedo: c'è una relazione col mio modo di essere? E che posso fare?

Stefano, Milano

Biancospino

Di fronte al primo riscontro di ipertensione arteriosa, giustamente non bisogna allarmarsi ma procedere per gradi. La prima cosa da fare è rimisurare la pressione su entrambe le braccia e in condizioni di riposo: a volte valori alti sono dovuti all'iperemotività del momento. Se i valori alti sono confermati, occorre effettuare alcuni accertamenti clinici per escludere le cause di ipertensione e per valutare la funzionalità cardiovascolare. Se tutto è nella norma e i valori pressori sono solo lievemente aumentati, c'è spazio per le cure naturali. Stile di vita salutare, attività aerobica regolare e dieta con poco sale sono tre cardini fondamentali.

Il consiglio del medico

In casi come questi si possono assumere anche i macerati glicerici di olivo e biancospino (30-50 gocce cadauno da una a tre volte al giorno in un abbondante bicchiere d'acqua) e tecniche di rilassamento; in più, con un temperamento come il tuo, occorre imparare a non sobbarcarsi sempre i problemi di tutti, per esempio delegando o o responsabilizzando gli altri.

Olivo

Spray alla luffa contro i sintomi della rinite

Soffro di un raffreddore cronico che non mi dà tregua. Estate e inverno non fa differenza, anzi in estate, con l'aria condizionata, sono ancora più sensibile. Mi sento anche molto stanca. Ho fatto tutti i test per l'allergia, ma è tutto a posto: posso fare?

Alessia, Mantova

Per come descrivi il disturbo, direi che si tratta di una rinite vasomotoria, una forma che si manifesta con sintomi simili a quelli della rinite allergica, ma non ha andamento stagionale ed è dovuta a una reazione infiammatoria su base circolatoria.

■ **I RIMEDI UTILI** - *Usa* ***Luffa operculata****, in spray nasale, che allevia l'irritazione locale; come cura di fondo è utile invece* ***Alnus glutinosa****, in macerato glicerico I DH: 50 gocce tre volte al giorno per cicli di 3 mesi.*

Il **caffè verde** e la **garcinia** bruciano il grasso

Caffè verde

Gentilissimi, la mia alimentazione durante l'inverno è stata davvero disordinata; lavoro in un ufficio dove le scadenze sono continue e mangio di corsa. Il risultato è che ho accumulato rotolini sulla pancia e mi si sono ingrossate le cosce… Per fortuna quando sono vestita il sovrappeso si nota poco, ma in costume si vedrà! Quest'anno però andrò in vacanza a settembre e quindi ho davanti un mese abbondante prima di affrontare la spiaggia! Riuscite a darmi qualche consiglio per riequilibrare l'alimentazione, ora e anche quando sarò in ferie? E c'è qualche rimedio naturale che possa aiutarmi a eliminare i grassi? Grazie.

Alessia, Mantova

Cara Alessia, ti serve un intervento d'urto a scopo riparativo, quanto meno per cercare di sgonfiarti un po'. Per tutto il mese, quindi, abolisci i farinacei (pane, pizza, focacce, biscotti, grissini), aumenta le verdure crude e cotte e assumi sempre una fonte di proteine a pasto (legumi, pesce, carne bianca e formaggi light).

Il consiglio del medico

Tra i rimedi, possono essere utili integratori che associano più estratti nello stesso prodotto, in modo da agire su più fronti e avere un'azione sinergica, per esempio tè verde e caffè verde per un'azione antiossidante e bruciagrassi, faseolamina per favorire il metabolismo degli zuccheri, e garcinia per il controllo della fame. Un misurino al mattino prima di colazione per un mese.

Risponde il prof. Emilio Minelli

Esperto di Medicina Integrata Centrata sulla Persona
Scrivi a salutenaturale@riza.it

Risolvi il mal di gola con **ribes** e **sambuco**

ANCHE NEI PERIODI PIÙ CALDI, IN CASO DI AFFIDIAMOCI ALLE BACCHE CHE SOSTENGONO GLI ANTICORPI

Proprio adesso che è arrivato il gran caldo, mi sono "beccata" un colpo di freddo entrando al supermercato e mi è venuta un'infiammazione a gola e trachea, con tosse e catarro! Il problema è che nonostante sia leggermente migliorata con l'antinfiammatorio, non è ancora (dopo due settimane) passata e in compenso mi sono venuti bruciori di stomaco. Cosa mi consiglia?

Giovanna, Cagliari

Più che il freddo, sono gli sbalzi di temperatura che sottopongono l'organismo a fasi di stress più o meno prolungate e che indeboliscono la reattività immunologica. Non è un caso, dunque, che raffreddori e tonsilliti, ma anche vere e proprie polmoniti, non siano appannaggio della sola stagione invernale, ma possano presentarsi anche in estate. Se il disturbo dura per più tempo, però, l'utilizzo dell'antinfiammatorio non è indicato e bisogna passare ad altro. Anche perché, come tu stessa ci dici, gli effetti collaterali a carico dello stomaco e dell'apparato digerente possono diventare minacciosi. Se non ci sono sintomi particolari, comunque, bisognerebbe pensare ad una forma infettiva, di tipo virale o di tipo batterico, che si è scatenata per il colpo di freddo o che si è instaurata quale aggravamento della forma iniziale.

Il consiglio del medico

Potresti provare a sostituire l'antinfiammatorio con del Ribes nigrum macerato glicerico 1 DH, sostanza naturale con un'ottima attività antinfiammatoria, prendendone 50 gocce, 3 volte al dì

■ ***Aggiungi al ribes un rimedio antinfettivo come, ad esempio, il sambuco, che, grazie alle antocianidine e alle lectine contenute, possiede una buona attività antivirale e immunomodulante. Per forme di raffreddamento, si può prendere come succo, mettendone 1-2 cucchiai in mezzo bicchiere di acqua tiepida, 2-3 volte al dì.***

Tintura di **piantaggine** invece dell'antibiotico

Piantaggine

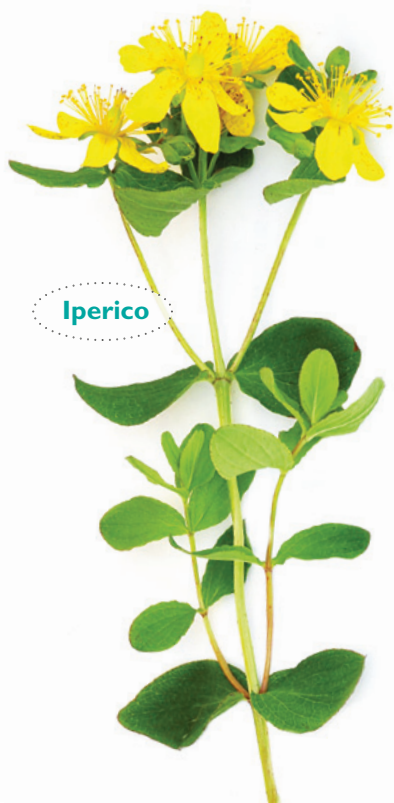
Con la bella stagione mi piace molto passare le domeniche al lago a farmi una bella nuotata. Ma puntualmente, ogni anno, prima o poi mi prende il solito dolore all'orecchio, che il mio medico in genere tratta con l'antibiotico. Ci sono alternative non farmacologiche?

Alessandra, Porlezza (CO)

Un mio vecchio professore di otorinolaringoiatria sosteneva che "come una rondine non fa primavera, così un dolore all'orecchio non fa un'otite". Per quello che ci dice la lettrice, infatti, sembra che si tratti per lo più di episodi di otalgia favoriti, probabilmente, da colpi di freddo, da ingresso d'acqua nel condotto uditivo esterno, da sbalzi pressori ecc. Meglio dunque impiegare i rimedi naturali riservando l'uso dell'antibiotico per eventuali evoluzioni in vere e proprie otiti. Tradizionalmente l'omeopatia è stata molto impiegata per il trattamento dell'otalgia sia nei bambini che nell'adulto.

Il consiglio del medico

In particolare due rimedi risultano i più impiegati: Aconitum 5 CH e Camomilla 5 CH. Si assumono 3 granuli sublinguali di ciascuno dei due rimedi, ogni 3 ore, sino alla riduzione e alla scomparsa dei sintomi.

A questi si può aggiungere un po' di cotone idrofilo imbevuto di Plantago major in tintura madre, da appoggiare all'esterno dell'orecchio. Due volte al giorno è sufficiente.

Iperico

Talloni screpolati? Usa l'iperico

Di solito in estate, quando indosso i sandali, a livello sui talloni si creano delle spaccature dolorose che non si rimarginano nemmeno applicando delle creme idratanti, anzi peggiorano! Cosa posso fare?

Enrica, Brescia

Cara Enrica, il disturbo che descrivi è probabilmente dovuto a ragadi, cioè lesioni cutanee che tendono a peggiorare in estate a causa dall'aumento delle temperature, che disidratano la pelle rendendola più secca e meno elastica.

I RIMEDI UTILI - *Localmente puoi applicare una crema (la trovi in farmacia o erboristeria) che associ piante dall'azione emolliente, tra cui iperico, achillea, anemone pulsatilla e Ledum palustre. L'iperico in particolare ha anche un'azione antidolorifica.*

Risponde il prof. Emilio Minelli

Esperto di Medicina Integrata Centrata sulla Persona
Scrivi a salutenaturale@riza.it

L'erba **spaccapietra** frantuma i calcoli

QUESTA PIANTA SELVATICA, NOTA ANCHE COME FILLANTO, ASSOCIATA A SOLIDAGO, BETULLA ED EQUISETO RIPULISCE LE VIE URINARIE

Caro dottor Minelli, dopo una colica ho scoperto di avere un calcolo renale di circa 3 centimetri. Non ho altre malattie. Ho fatto una cura sotto controllo medico per tre mesi, ma, dopo una nuova ecografia si è visto che il calcolo non si è ridotto. Non ho però avuto altre coliche. C'è un rimedio naturale che possa darmi una mano a sciogliere il calcolo? E forse dovrei modificare la dieta? Grazie per i suoi consigli.

Marinella, Brindisi

La presenza di calcoli di dimensioni variabili si verifica se nelle urine sono presenti elevate concentrazioni di sostanze poco solubili (sali di calcio o di acido urico o di fosfato), o quando il flusso urinario è rallentato, e quindi tali sostanze precipitano più facilmente. Sarebbe utile capire, attraverso analisi ripetute del sedimento urinario, quale sia la sostanza che forma i calcoli: così sarebbe possibile impostare una dieta che aiuti ad evitare la crescita del calcolo e favorisca la sua diminuzione. Niente carne, ad esempio, se è coinvolto l'acido urico; niente formaggio se ci sono dei fosfati; niente pomodoro, spinaci e cioccolato se invece si tratta di ossalati.

Il consiglio del medico

Ti consiglio una tisana drenante e decongestionante, che deve essere così composta: spaccapietra (40%), solidago (20%), betulla (20%), equiseto (20%). Per preparare la bevanda, si mettono 2 cucchiai della miscela in un litro di acqua bollente e si lascia in infusione per 20 minuti. Si filtra e si beve durante la giornata: 1-2 litri per lunghi periodi (2-3 mesi). Questa composizione si usa anche come prevenzione.

Il succo di Aloe Vera
buono da bere

SWISS FORMULA
DAL 1954

Risponde la dott.ssa Cristina Molina

Medico omeopata
Scrivi a salutenaturale@riza.it

Via i disturbi pre-ciclo grazie alla **Pulsatilla**

RIDUCE RITENZIONE E SENSO DI PESANTEZZA, MENTRE ACTAEA RACEMOSA ATTENUA I DOLORI A SENO E BACINO

Soffro da sempre di una sindrome premestruale particolarmente lunga e fastidiosa, che comincia subito dopo l'ovulazione, e mi procura irritabilità, cattivo umore, tensione al seno, dolore lombare e spesso anche gonfiore diffuso a gambe e pancia. Il ginecologo mi ha consigliato una terapia ormonale, ma io voglio evitarla. Potete consigliarmi qualcosa di naturale?

Irene, Livorno

Cara Irene, la sintomatologia della sindrome premestruale, con caratteristiche differenti, interessa tutta la persona e ogni donna corrisponde a una tipologia diversa, su cui si basa la scelta del rimedio omeopatico.

Il consiglio del medico

Se la ritenzione idrica è importante tanto da modificare il peso e dopo l'ovulazione l'umore peggiora ogni giorno che passa, Pulsatilla (rimedio vegetale rappresentato da un anemone appartenente alla famiglia delle ranuncolacee) è la prescrizione corretta. Spesso, in questo caso, possono essere presenti ritardi del ciclo con flussi più abbondanti di notte che di giorno, notevole mastodinia (seno gonfio e dolente) e senso di pesantezza pelvica, con dolore irradiato fino alle cosce.

Actaea racemosa (ricavato dalla cimicifuga) è un altro prezioso aiuto per i disturbi mestruali caratterizzati da dolori che attraversano il bacino da un'anca all'altra e da una spiccata irradiazione sotto al seno sinistro. Entrambi i rimedi sono consigliati alla 9 CH, da 5 a 10 granuli una volta a settimana.

Actaea

Le risposte della floriterapeuta

Maria Elisa Campanini e Marilena Zanardi, psicologhe e floriterapeute, ti offrono consigli personalizzati per curarti con i rimedi floreali. Scrivi a salutenaturale@riza.it

Poche gocce di **Yes** contro il mal d'aereo

ECCO LA MISCELA CHE SCHERMA LE ONDE ELETTROMAGNETICHE E LE RADIAZIONI D'ALTA QUOTA

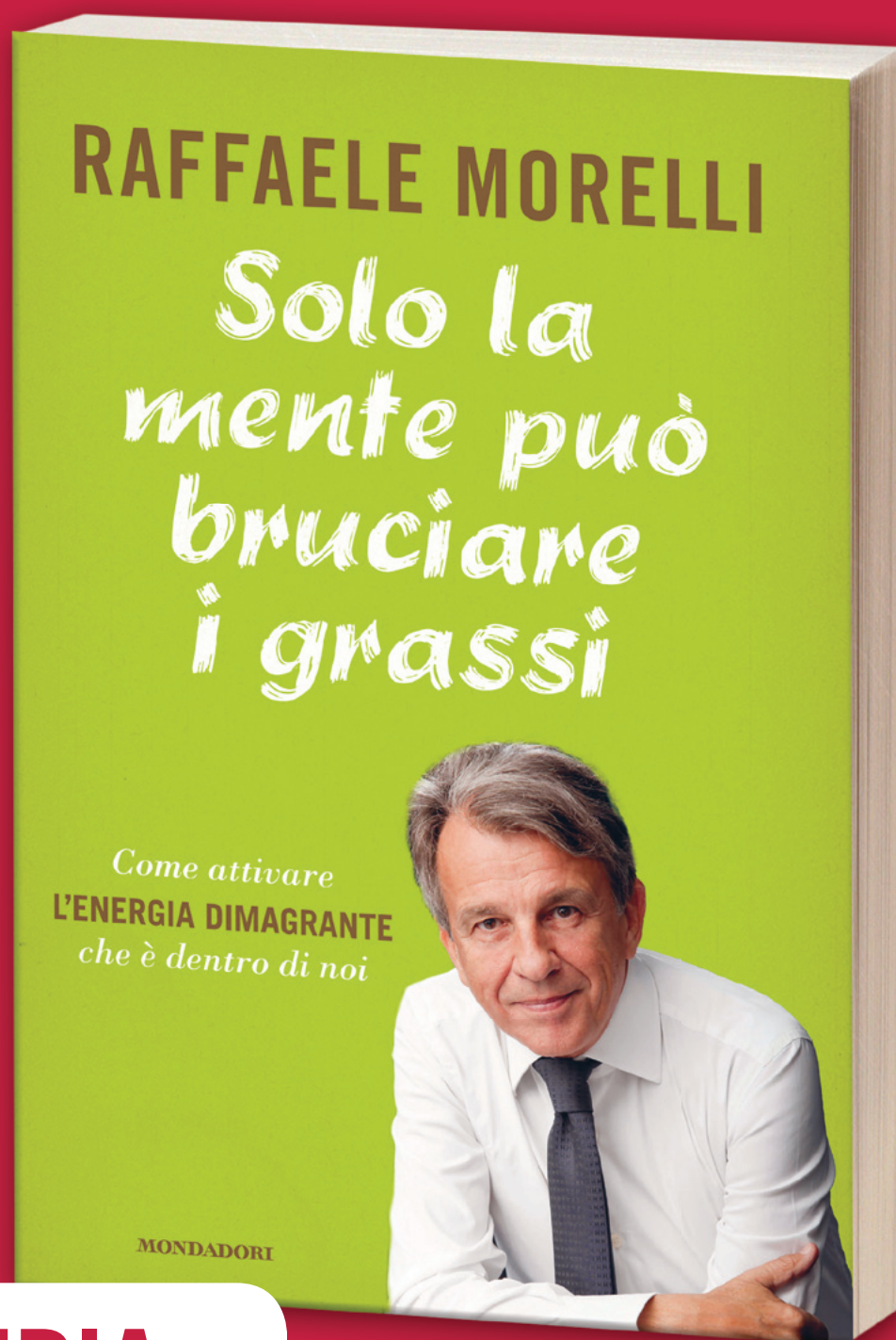
Vi scrivo perché sono in partenza per un viaggio in Messico. Confesso di essere un poco "fifona", i lunghi voli in aereo mi lasciano sempre con un certo malessere, mi ambiento con difficoltà nei luoghi nuovi e sono anche preoccupata per le insetti e zanzare, dopo tutto quello che si è letto sui pericoli del virus "zika". Esiste qualche fiore per partire più serena?

Roberta, Torino

Yes
È un rimedio composto da achillea, arnica, echinacea, acqua marina e sale celtico

Non sono poche le persone che, alla vigilia di un viaggio in aereo, vengono assalite dalla paura e sentono improvvisamente "smorzarsi" tutto l'entusiasmo per la partenza. Per affrontare senza disagi e malesseri lo stress del volo, il cambio di fuso orario ma anche i problemi di ambientamento climatico puoi ricorrere a uno speciale rimedio californiano, la formula ***YES*** (Y*arrow Environment Solution*), miscela di achillea, arnica, echinacea, acqua marina delle profondità oceaniche e sale celtico. Questo composto, davvero speciale e unico nel suo genere, svolge un'azione di difesa sull'organismo umano, rendendolo più forte e resistente agli attacchi di virus, batteri, tossine ambientali (presenti in alte percentuali nell'abitacolo dell'aereo) e inquinamento di qualunque origine, attenua gli effetti negativi del jet-leg e protegge da onde elettromagnetiche e radiazioni ad alta quota, rendendo meno disagevole il viaggio aereo. Grazie alla sua azione protettiva ambientale, questo rimedio sarà un ottimo "compagno di viaggio" e potrà essere associato all'essenza di Mimulus per diminuire la paura, la preoccupazione e l'emotività.

Come si utilizza il rimedio

Versa 7 gocce di ciascun rimedio in un flaconcino da 30 ml con contagocce, aggiungi 2 cucchiaini di brandy e riempi con acqua minerale naturale. Il dosaggio è di 7 gocce mattina e sera. Per rafforzare l'effetto della miscela, gli stessi fiori possono venire emulsionati alla crema o all'olio solare, come pure alla lozione doposole.

Centro Riza di Me e dimagrimento

Il Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico è il centro medico dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica specializzato in **cure naturali** e percorsi di **dimagrimento.** I principi ispiratori del nostro approccio sono quelli della medicina psicosomatica: occorre andare alla radice dei sintomi per comprenderne il senso, poiché ciò permette di ristabilire in modo naturale l'armonia tra mente e corpo.

Visite mediche per cure naturali

Presso il Centro Riza è presente un'équipe di medici esperti nelle cure naturali per la maggior parte delle patologie croniche: gastrite, reflusso gastroesofageo, colite, ipertensione arteriosa, allergie, dermatiti, psoriasi, cefalea ed emicrania ecc.

Percorso individuale di dimagrimento

Il nostro metodo di dimagrimento cerca di andare alla radice del sovrappeso basandosi su tre pilasti fondamentali:

A: Educazione alimentare (non diete restrittive o iperproteiche)
B: Disintossicazione dell'organismo con rimedi naturali (no farmaci dimagranti)
C: Cura degli aspetti emotivi che portano ad alterare il rapporto col cibo.

Psicoterapia

Nel caso dei disagi psicosomatici e laddove indicato, le cure naturali sono spesso affiancate da percorsi di psicoterapia, utili soprattutto in caso di ansia, attacchi di panico, colon irritabile, gastrite, dermatite, fame nervosa, disturbi del comportamento alimentare, depressione, crisi relazionali ecc. Tutti i medici e psicologi del Centro sono specializzati in psicoterapia a indirizzo psicosomatico.

Consulenza sessuologica

I terapeuti del Centro si occupano anche di tematiche sessuali maschili e femminili, come calo del desiderio, disfunzione erettile, eiaculazione precoce, vaginismo, dipendenza sessuale ecc. Nella stragrande maggioranza dei casi l'approccio è di tipo psicoterapeutico spesso affiancato all'uso di rimedi naturali (omeopatia, fitoterapia ecc.).

Per ulteriori informazioni e appuntamenti telefonare al n. 02 5820793

Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico
Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano - e-mail centro@riza.it - www.riza.it

Dal lunedì al venerdì 9.00-13.00 e 14.00-18.00.
Si riceve anche il sabato.

Centro Riza di Medicina Naturale

dicina Naturale olistico

INCONTRI DI GRUPPO
con Raffaele Morelli

Tutti i giovedì dalle ore 17:00

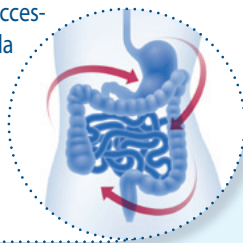
SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

INCONTRI A NUMERO CHIUSO
Prenotazione obbligatoria

CURA L'INTESTINO E DIMAGRISCI

a cura della dott.ssa Pamela Scarlata

L'intestino umano é costituito da centomila miliardi di batteri, che idealmente dovrebbero andare d'accordo tra di loro ed essere in un giusto equilibrio di numero. Diversi fattori (farmaci, diete scorrette, stress) alterano questo ecosistema intestinale portando a disbiosi, direttamente collegata con il sorgere di problemi quali: gonfiori addominali eccessivi, stipsi, colon irritabile , problemi alla pelle, obesità, diabete, asma, allergie ed intolleranze.
E' possibile studiare il mondo intestinale di ognuno di noi e correggerlo con determinati alimenti e specifici batteri.

TRATTAMENTI DI OSTEOPATIA

a cura di Natalino Villella (osteopata)

È un metodo terapeutico olistico utile per riequilibrare, attraverso appropriate tecniche manuali, i disagi derivanti da squilibri del sistema muscolo-scheletrico.

È efficace in caso di:

- dolori cervicali e lombari
- cefalea
- dolori articolari e muscolari
- alterazioni dell'equilibrio
- stanchezza cronica
- affezioni congestizie (otiti, sinusiti),
- disturbi ginecologici (incontinenza da sforzo, dolore pelvico)
- disturbi digestivi (stipsi, reflusso)
- dolori legati alla gravidanza e al post partum
- disordini temporo- mandibolari (bruxismo, click mandibolari)
- alterazioni della postura

Trattamento post oncologico di disintossicazione naturale

Prende avvio un nuovo servizio di riequilibrio psico-fisico (che utilizza solamente rimedi omeopatici e fitoterapici) per pazienti oncologici che hanno sostenuto e terminato cicli chemioterapici.

Per informazioni e prenotazioni: 02/5820793 centro@riza.it

Gli esperti del Centro Riza di Medicina Naturale

Dr. Gabriele Guerini Rocco
Medico di medicina generale, psicoterapeuta, esperto di medicina naturale, responsabile del Centro Riza

Dr.ssa Daniela Marafante
Medico psicoterapeuta, Vice-Direttore dell'Istituto Riza

Dr.ssa Maria Chiara Marazzina
Psicologa psicoterapeuta

Dr.ssa Marilena Zanardi
Psicologa e floriterapeuta

Dr.ssa Eliana Mea
Medico neurologo, psicoterapeuta, omeopata

Dr.ssa Pamela Scarlata
Medico, esperto in medicina funzionale dell'intestino e nutrizione

Dr. Francesco Catona
Psicologo psicoterapeuta

Michela Riva
Naturopata e operatrice di massaggio olistico

Dr.ssa Laura Onorato
Nutrizionista, farmacista

Dr.ssa Cristina Molina
Medico omeopata

Sotto il solleone il

AGOSTO, IL MESE DEL FUOCO, STIMOLA E RIACCENDE ORGANI E TESSUTI. MA, PER NON SUBIRE SCOMPENSI, L'ECCESSO DI CALORE VA BILANCIATO CON LA GIUSTA IDRATAZIONE

a cura di ***Daniela Marafante,*** medico psicoterapeuta

La passiflora

Ti fa dormire bene, migliora l'umore e la libido, ma spazza via anche ansia e paure.

L'ortica

Diuretica e rinfrescante, riarmonizza le funzioni della tiroide e tonifica il sistema endocrino.

Slender Rice Flower

È il fiore che cura le ferite del corpo e dell'anima.

corpo cerca acqua

Il benzoino

Il suo aroma dolce riaccende la gioia di vivere e vince la stanchezza.

La moringa

Un frutto proteico e ricostituente che aiuta a prevenire i cali di energia.

Le bacche di goji

Una scorta di antiossidanti e sali minerali per affrontare in forze il mese più torrido!

Cosa succede adesso in natura e nel tuo corpo

L'ONDA ENERGETICA DI AGOSTO MODIFICA I NOSTRI RITMI FISIOLOGICI. SCOPRI COME RIEQUILIBRARLI CON I PROTAGONISTI DI QUESTO MESE

Oggi agosto è diventato un periodo molto "variegato" dal punto di vista climatico. Ma questa instabilità si ritrova anche nel nostro modo di vivere l'ultimo mese estivo: le vacanze durano meno e sono più concentrate, con brevi "stacchi" da weekend, sbornie di sole, nottate in piedi, abbuffate e nuovo rientro al lavoro. Spesso il conto lo paghiamo con lo scompenso dei bioritmi, sotto forma di insonnia, nervosismo e disturbi neurovegetativi. L'afa, poi, può rendere più fragili le mucose intestinali e urinarie, per non dire della tendenza a eccedere nelle attività fisiche "da vacanza", che possono provocare strappi, lesioni e contratture.

Il sole

Illumina la grande bellezza dell'estate

Il mese è caratterizzato da frequenti alternanze di gran secco, afa e inaspettati cali termici, dovuti ai temporali improvvisi. Agosto ci regala un sole gagliardo ma già ricco di umidità. Verso fine mese, le giornate iniziano già ad accorciarsi.

La luna

Ti aiuta a liberarti dalle tossine più pesanti

Il Novilunio del 2 agosto favorisce il cambio di abitudini: più vita all'aria aperta, meno cibi confezionati e bagni a volontà alleggeriscono corpo e mente. Il 25, in Luna piena, riesplode l'energia: bisogna farne scorta adesso in vista della ripresa.

La terra

Si prepara a entrare nella "quinta stagione"

Gli animali cercano l'ombra dei boschi, dove si raccolgono i mirtilli e i primi funghi. Maturano i pollini dell'ambrosia: si entra in quella che i medici cinesi chiamano "quinta stagione" e che prelude alle trasformazioni che culmineranno in autunno.

Le cure naturali

Le risorse di agosto per la tua salute

IL SUPER INTEGRATORE **Il goji**

Sotto forma di bacche, succo o in compresse, ti regala un'eccezionale scorta di antiossidanti.

L'ALLEATA DI STAGIONE **La moringa**

Sostiene i muscoli e il metabolismo. E combatte la stanchezza peggiorata dall'afa.

LA PIANTA AMICA

La passiflora

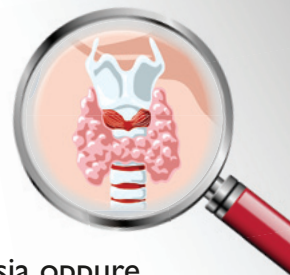
Previene l'insonnia tipica dell'estate e riporta la calma nei tuoi pensieri.

IL FIORE CALIFORNIANO

Slender Rice Flower

È l'essenza che ripara le ferite e tutti i traumi fisici e mentali.

Focus: la tiroide

Adesso questa ghiandola rischia di perdere il ritmo

Sudi troppo o troppo poco? Soffri d'ansia oppure di lieve depressione? La colpa è del clima estivo, che "sballa" la tiroide. Scopri come riequilibrarla.

IL SUPER INTEGRATORE

Le bacche di goji sono un elisir di lunga vita

IL FRUTTO TIBETANO È UNA "BOMBA" DI VITAMINE C ED E, SELENIO E ACIDO LINOLEICO: IL TOP DEGLI ANTIOSSIDANTI

Nelle valli del Tibet, in Cina e in Mongolia è considerato da secoli un elisir di lunga vita. E infatti i famosi "diamanti rossi", i piccoli frutti aciduli del Lycium barbarum, noto alle popolazioni locali come goji, sono uno straordinario concentrato di antiossidanti, acidi grassi essenziali e sali minerali.

Rinforza e ringiovanisce tutti gli organi

Recenti studi condotti al dipartimento di Farmacia dell'Università di Sidney confermano che il goji contiene un cocktail eccellente di cromo, zinco, vitamina C, luteina, betacarotene e polisaccaridi: tutte sostanze che, agendo in sinergia, prevengono le degenerazioni cellulari e garantiscono un'azione protettiva nei confronti di diabete, infarto, Alzheimer e patologie tumorali. In più, il goji contiene tutti gli 8 aminoacidi essenziali, lo zinco, il germanio, il selenio, le vitamine del gruppo B, la vitamina E e l'acido linoleico, prezioso per il buon funzionamento del sistema nervoso. D'estate, poi, il goji aiuta l'organismo ad affrontare in forze il caldo e i cambi di abitudini.

PERCHÉ FA BENE

Riaccende vitalità e libido

Combatte la tosse e l'asma: il goji, come succo o infuso, disinfetta le mucose respiratorie e ha un'azione calmante sul broncospasmo.

Potenzia le difese perché stimola i globuli bianchi e migliora la produzione di interleukina 2, una proteina che modula la risposta immunitaria.

Cura i disturbi della menopausa, come sbalzi d'umore, vampate, calo della libido e debolezza ossea.

Si utilizza così

Come bacche, infuso o succo

Le bacche disidratate di goji si sgranocchiano al naturale o, dopo averle ammollate in acqua, si frullano con acqua, latte o altri frutti.

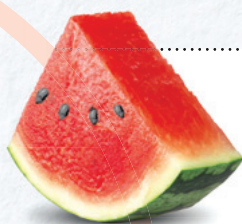
- Per l'infuso, basta un cucchiaio colmo di frutti per tazza d'acqua, da bollire per 5 minuti.

- Infine il goji esiste sotto forma di succo (1-2 misurini al giorno) e in compresse: prendine 1-2 la mattina con un bicchiere d'acqua, per un mese.

E con questi abbinamenti, eviti i disturbi tipici di questo periodo

Per potenziare l'azione terapeutica del goji, puoi mescolarlo con le erbe e gli alimenti che ne amplificano gli effetti antiossidanti. Ecco le combinazioni che abbiamo selezionato per te, considerando i problemi più frequenti ad agosto

Con **yogurt di soia** e **baobab** è anti fame

Ti capita di avere spesso fame improvvisa di dolci? Hai la glicemia alta e in vacanza esageri con pizze, gelati e sorbetti? A colazione gusta uno yogurt di soia con un cucchiaio di bacche di goji e un cucchiaino di polvere di baobab: è un eccezionale mix di fibre, vitamine e proteine che placano l'appetito fuori pasto per tutto il giorno.

Assieme **all'anguria** ti fa abbronzare senza scottarti

L'anguria è una generosa fonte di acqua, potassio e vitamina A, indispensabili per bloccare l'azione invecchiante dei raggi ultravioletti. Frulla una fetta di anguria con 2 cucchiai di bacche di goji e del ghiaccio tritato; bevi 2 volte al giorno. Eviterai eritemi e macchie solari.

Frullato con il **noni** rigenera cuore e circolo

Il goji contiene cyperone, una principio attivo che tonifica il cuore spossato dal caldo. Al mattino, frulla un bicchierino di succo di noni (fonte di scopoletina, sostanza che mantiene bassa la pressione) con un cucchiaio di bacche di goji e bevi subito.

Con il **tè verde** protegge retina e vescica

Un infuso freddo di tè verde (una tazza) e succo di goji (2 misurini), assunto 2 volte al giorno lontano dai pasti, neutralizza i batteri che aderiscono alla vescica e provocano la cistite; in più, gli antiossidanti del tè verde e la zeaxantina del goji migliorano la visione notturna e prevengono la degenerazione maculare.

L'ALLEATA DI STAGIONE

La moringa vince la stanchezza scatenata

DALLE SUE FOGLIE SI OTTENGONO INTEGRATORI RICCHI DI PROTEINE, PREZIOSE PER SOSTENERE I MUSCOLI E POTENZIARE ANCHE LE DIFESE

In estate tendiamo spesso a mangiare di meno e a sudare di più, con il risultato che, in questa stagione, è più facile andare incontro a carenze "idriche" e squilibri nutrizionali. Per evitarlo, possiamo affidarci alla moringa (*Moringa oleifera*) una pianta tropicale dall'eccellente potere ricostituente e protettivo, non a caso nota anche come "albero miracoloso" o "albero della vita". Le sue foglie sono davvero un superintegratore, il cui valore, oggi pienamente riconosciuto anche dalla scienza, è da secoli apprezzato nella medicina ayurvedica, che raccomanda la moringa per la prevenzione di ben 300 malattie.

È una fonte di aminoacidi

La moringa è un albero alto fino a 5-10 metri, con profumati fiori color crema e radici dal gusto simile al ravanello, proveniente dall'India ma oggi diffuso nelle aree tropicali di Africa, Asia e America. Le foglie sono ricchissime di proteine, ma l'intera pianta ne contiene in abbondanza ed è commestibile in ogni sua parte. Baccelli e foglie hanno un eccellente valore nutritivo, i frutti si usano per depurare le acque inquinate e con tutta la pianta si preparano mangimi per gli animali e concimi agricoli. (*G.B.*)

SE L'AFA TI SPOSSA

È un ottimo ricostituente!

La moringa è davvero un ottimo ricostituente alimentare. Contiene ben 18 aminoacidi (e tutti gli 8 aminoacidi essenziali), oltre a vitamine A e C, calcio, ferro, magnesio e potassio, un mix unico nel mondo vegetale, che fa delle sue foglie un prezioso integratore ideale soprattutto nei periodi di spossatezza.

dal caldo

LA STRATEGIA VINCENTE

Gli estratti di moringa aiutano anche a curare le anemie, favoriscono la regolazione ormonale e rafforzano anche il sistema immunitario. Bastano 1-2 cucchiaini al giorno della sua polvere per assicurare un'integrazione completa di tutte le proteine e di molte vitamine, minerali e oligoelementi, che non sempre si riescono a introdurre con la dieta.

Assumila così

Polvere, compresse o anche come olio

■ Puoi trovare la moringa in capsule e in compresse (una dopo i pasti, 3 volte al giorno), ma anche in polvere (un cucchiaino al giorno), da aggiungere per esempio allo yogurt o alle insalate.

■ Dai semi di moringa, poi, si estrae un olio prezioso e benefico, che dura a lungo senza irrancidire, ha un buon sapore e proprietà paragonabili a quelle dell'olio d'oliva, ma molte più proteine.
Puoi usarlo per condire, sempre a crudo, ma anche assumerlo in purezza, nella dose di 1-2 cucchiaini al giorno.

UNA PIANTA GENEROSA E NUTRIENTE

Un cibo alternativo alla carne

La moringa è una pianta generosa che regala raccolti abbondanti anche in suoli aridi, ed è un importante supporto nutrizionale nei Paesi del mondo meno sviluppati, dove la malnutrizione miete ancora moltissime vittime, soprattutto tra le mamme e i neonati. Ecco perché la Fao (la Food and Agriculture Organization) sta promuovendo la diffusione di questo albero nelle zone più povere del mondo: è una fonte proteica alternativa alla carne.

E DEPURA ANCHE LE FALDE ACQUIFERE

I suoi semi, poi, sono anche un depurativo naturale delle acque inquinate, grazie alla presenza (nelle foglie e nelle radici) di una proteina che fa fondere le membrane dei batteri, uccidendoli.

LA PIANTA AMICA

La passiflora ti fa dormire bene e riporta la calma nei tuoi pensieri

IL SUO PROFUMO ESOTICO E INEBRIANTE LIBERA LA MENTE DALLE TENSIONI E RESTITUISCE OTTIMISMO E BUONUMORE

Maracuja È il frutto della passiflora

di Marilena Zanardi, psicologa e floriterapeuta

Nel 1610 Emmanuel de Villegas, un missionario agostiniano, rientrando in Spagna dal Messico portò con sé una pianta da frutto coltivata da Incas e Aztechi a scopo alimentare, che gli indigeni chiamavano granadilla. A colpire il frate però non era stato il frutto gustoso, ma il suo fiore, per il suo profumo e la bellezza della corolla che, nell'immaginazione del missionario, evocavano la "passione" di Cristo. Una volta in patria, De Villegas la mostrò al gesuita Giacomo Bosio, che ne fu tanto affascinato da chiamarlo "passione incarnata" nel suo "Trattato sulla crocifissione di Nostro Signore". In seguito il grande botanico Linneo la incluse nel suo poderoso trattato di botanica come *Passiflora incarnata*, un nome che ancora oggi definisce questo rampicante dalle eleganti e profumatissime corolle a forma di stella.

GUSTA IL SUO FRUTTO, LA MARACUJA

Utile per prevenire il diabete

Il frutto della passiflora si chiama maracuja ed è una bacca ovoidale che maturando tende a indurire e raggrinzirsi; si consuma tagliandolo a metà e raccogliendone la polpa con un cucchiaino. La maracuja è uno scrigno di proprietà nutritive, come vitamine (A, B, C ed E), acidi grassi Omega 6, ferro, fosforo zinco, selenio, potassio, ed è ottimo per contrastare ritenzione idrica e coliti. Secondo recenti studi, è utile anche per prevenire il diabete di tipo 2, perché appare in grado di ridurre l'insulino-resistenza.

NEI FRULLATI

La maracuja o grenadilla può essere consumata al naturale aggiunta allo yogurt bianco, oppure usata per preparare gustosi frullati; il suo succo centrifugato può essere usato anche per insaporire con una sfumatura orientale gli arrosti di carni bianche.

È il simbolo della bellezza assoluta

L'affinità fra la pelle e la turgida passiflora è nota da secoli. E non a caso l'estratto di fiori e semi di passiflora oggi è usato per preparare creme ringiovanenti e rassodanti che sfruttano il suo straordinario contenuto di acidi grassi essenziali e fitoestrogeni dall'effetto "rimpolpante", che donano all'epidermide un aspetto compatto e luminoso.

Tienine un tralcio in camera da letto

La passiflora è preziosa in piena estate, quando si stacca la spina dal lavoro e all'improvviso ci si tuffa in nuovi contesti che, così come i viaggi e le situazioni di vacanza, possono scardinare la nostra tranquillità. Il profumo della passiflora favorisce il sonno fisiologico: tienine un tralcio in vaso vicino al letto o diffondi il suo olio essenziale in camera.

L'infuso di fiori

L'infuso di foglie e fiori di passiflora è utile per calmare l'ansia e propiziare il sonno reso difficoltoso dall'afa estiva. Un'ora prima di dormire, poni in una tazza di acqua bollente un cucchiaio scarso di foglie e fiori essiccati, lascia in infusione per 10 minuti, filtra e bevi, dolcificando con miele d'arancio.

In tintura madre

Ricerche recenti hanno dimostrato che gli alcaloidi presenti nella passiflora sono capaci di rilassare la muscolatura liscia dell'utero, nonché dell'apparato gastrointestinale e bronchiale, cosa che la rende utile in caso di colon irritabile e di tosse nervosa. Procurati la tintura madre di passiflora, e bevine 25-30 gocce in poca acqua 3 volte al dì.

LA SCHEDA BOTANICA

La famiglia delle Passifloracee comprende un grande numero di specie annuali o perenni reperibili nei vivai, alcune originarie e altre prodotte nel tempo da ibridi e incroci. Tutte le specie, però, vanno coltivate all'aperto, perché il loro apparato radicale si sviluppa in profondità.

IL FIORE AUSTRALIANO

Slender Rice Flower
L'essenza che ripara i traumi

NE BASTANO POCHE GOCCE PER GUARIRE ABRASIONI, VESCICHE E CONTUSIONI

Ricopre come un tappeto le brughiere sabbiose dell'Australia: la *Pimelea linifolia* è una piccola pianta cespugliosa dalle foglioline appuntite, su cui sbocciano grandi fiori bianchi a forma di globo. Con queste corolle si prepara Slender Rice Flower, una delle essenze più armonizzanti e rasserenanti che ci dona la "farmacia" della natura. Questo fiore favorisce una maggiore elasticità e flessibilità, e non a caso una preziosa proprietà di Slender Rice Flower è quella di favorire la cicatrizzazione di escoriazioni, tagli e ferite. L'essenza viene inoltre utilizzata come coadiuvante al trattamento di "botte" e contusioni e contro rughe e smagliature, su cui svolge un'azione energetica preventiva e curativa *(M.E.C.)*

Come si usa

Per via orale

Versa 7 gocce di Slender Rice Flower in una boccetta di vetro da 30 ml con contagocce. Aggiungi 2 cucchiaini di brandy e riempi con acqua minerale naturale. Assumi 7 gocce mattina e sera.

PORTALA CON TE

Una vera farmacia naturale

Slender Rice Flower è utile per curare molti eventi traumatici, sia quando la "botta" è fresca, sia che si tratti di eventi passati. È dunque un valido rimedio per le cicatrici, anche di vecchia data, e le smagliature rosse o bianche.
A livello psicocorporeo, l'essenza combatte rigidità, mancanza di elasticità e flessibilità fisica e mentale. È indicata per migliorare le relazioni interpersonali.

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Cicatrizza le ferite

In queste giornate estive passate al mare, ai monti, in campagna, in gite fuori porta o a passeggio in qualche parco cittadino, non dimentichiamo di portare con noi Slender Rice Flower, da applicare tempestivamente su qualunque ferita o escoriazione per favorirne la veloce cicatrizzazione.

- *Strofina 2 gocce del rimedio puro direttamente sulla zona interessata.*

L'ORGANO DA PROTEGGERE

Sostieni la tiroide

Produce gli ormoni necessari per dare slancio alla tua vita

AD AGOSTO LA GHIANDOLA SITUATA ALLA BASE DEL COLLO PATISCE LO STRESS CLIMATICO. E RISCHIA DI PERDERE IL RITMO

■ ***di Pietro Fornari,*** medico

Agosto oggi, nella grande maggioranza dei casi, non significa riposo, ma piena attività, e richiede un grande dispendio di energia. In tal senso l'organo che si trova chiamato in gioco più del solito è la tiroide. Questa ghiandola, collocata alla base del collo, produce ormoni (chiamati T3 e T4) che hanno un effetto eccitatorio sul metabolismo e su tutte le cellule del corpo. Essi stimolano la sintesi di proteine, le molecole-mattone dell'organismo, inducono maggior consumo di ossigeno nei tessuti producendo calore, facilitano l'utilizzo degli zuccheri e la mobilizzazione dei grassi e aumentano la forza di contrazione del cuore e la frequenza cardiaca.

Una centralina metabolica

La modalità del funzionamento della tiroide richiama quella di un tachimetro, cioè di un sistema che regola la velocità del metabolismo: "A quanto dobbiamo andare?, chiedono le cellule" Ebbene: la tiroide lo sa e, istante per istante, glielo dice. La tiroide, con i suoi ormoni, è la centralina di questo concerto ghiandolare, poiché determinare la velocità metabolica significa stabilire "la forma" complessiva dell'organismo: è la tiroide che determina il peso corporeo e la misura dell'attività psichica, mentale, organica e cellulare.Ma perché agosto può crearle qualche problema? Tutto risiede nel nostro modo di viverlo. A volte deragliamo in uno stile di vita che non fa per noi: troppa intensità, troppa velocità, oppure troppa sedentarietà, troppa lentezza. In altri casi non riusciamo a modulare il nostro

Il simbolismo

Uno scudo per la tua salute

Tiroide, in greco antico, significa "simile ad uno scudo oblungo" e, di sicuro, la somiglianza c'è. Questa ghiandola costituisce in effetti qualcosa che ci protegge, con estrema durezza (e quindi rigore) dai tanti colpi del quotidiano. Come lo scudo di un antico fante schierato in battaglia, difende il corpo mentre esso cerca, da un lato, di sopravvivere, dall'altro di attaccare il nemico, cioè di affermarsi nella realtà. I colpi da cui proteggersi, in questo caso, sono le tante, tantissime richieste di surplus energetico che facciamo all'organismo - ancor di più in questo momento dell'anno - ed i tanti cambi di ritmo a cui ci sottoponiamo. La tiroide ci sostiene dosando i suoi ormoni all'interno di un range molto stretto di valori sanguigni, così da garantire i cambiamenti necessari senza cadere nel troppo o nel troppo poco.

modo di muoverci nella realtà e sottoponiamo la tiroide a un forte stress di adattamento. Ciò può tradursi in lievi forme di ipertiroidismo (con sintomi come iper sudorazione, ansia, un piccolo dimagrimento) o di ipotiroidismo (con sintomi come stanchezza costante, apatia, lieve aumento di peso). In entrambi i casi significa che c'è stato un abuso della capacità regolatrice della tiroide e che la nostra ghiandola ci sta chiedendo aiuto. Glielo possiamo fornire con le erbe e gli oli che ne riequilibrano le funzioni.

Ricordati l'estratto tuttofare

Anche in assenza di sintomi specifici di ipo o di ipertiroidismo, ad agosto puoi modulare l'attività della tiroide con la tintura madre di* avena*: è l'ideale per tonificare le funzioni ghiandolari e per regalare una sferzata d'energia a tutto il metabolismo. Prendine 40 gocce la mattina, prima di colazione, diluite in mezzo bicchiere di acqua. È ottima anche in vista dell'autunno, perché combatte la meteoropatia.

Scopri come si cura

Con questi rimedi eviti affaticamento e nervosismo

Se ti lasci travolgere dall'onda di agosto e ti butti a capofitta nelle ferie, ma anche se per motivi di lavoro non riesci proprio a "staccare", è facile che la tua tiroide si trovi disorientata: in entrambi i casi, impara a utilizzare le erbe che ne riarmonizzano le funzioni e ti regalano calma ed energia.

SE LA TIROIDE VA TROPPO VELOCE...

*Se nonostante le vacanze accusi ansia e iperattività e non riesci a goderti la pausa estiva, la colpa può essere di una tiroide iper eccitata: riequilibrala con l'***ortica***, da gustare come succo e minestra o in gocce, polveri e tisane.*

Affidati alle virtù dell'ortica A PAG. **40**

E QUANDO INVECE DIVENTA PIGRA

Il clima di agosto, in altri casi, ha un'azione stancante e depressiva sulla tiroide: per risvegliarla è ottimo l'olio essenziale di **benzoino***, da bruciare negli ambienti e da massaggiare sulla fossetta alla base del collo.*

Spalma e annusa l'olio di benzoino A PAG. **42**

Gli estratti di ortica placano ansia e iperattività

SONO UN CONCENTRATO DI OLIGOELEMENTI CHE AIUTANO A RIPRISTINARE IL CORRETTO FUNZIONAMENTO DELLA TIROIDE

L'ortica (*Urtica dioica*) è una pianta erbacea perenne, diffusa in tutto il mondo, che si trova facilmente ai margini della vegetazione e negli incolti. Nota soprattutto per il suo potere urticante e la tendenza a infestare campi e giardini, l'ortica è in realtà una potente erba medicinale, da tempo usata come depurativo nella medicina popolare, e ora apprezzatissima anche in fitofarmacologia. Ricca di principi attivi, contiene in particolare vitamine del gruppo B (B2, B5 ed acido folico), le vitamine A, C ed E e molti minerali come il magnesio, il ferro, il silicio ed alcuni oligoelementi come lo zinco ed il rame. Il mix di minerali racchiuso nelle sue foglie è un aiuto eccellente per la tiroide.

Una ricca scorta di sali minerali

L'ortica è efficace in particolare in estate, perché la sua azione mineralizzante rifornisce la tiroide del "carburante" che le serve per svolgere le sue funzioni fisiologiche, dandole proprio quei sali minerali che in estate tendiamo a disperdere più facilmente attraverso il sudore. Se questi vengono a mancare, la tiroide lavora male e non riesce a produrre gli ormoni necessari per far funzionare a regime il metabolismo.

L'ortica è un valido rimedio alle carenze minerali; in particolare, vanta un'eccellente combinazione di calcio e vitamina C, che migliora l'assimilazione del ferro, anch'esso racchiuso in abbondanza nelle foglie, la cui mancanza è spesso associata a una tiroide pigra (ipotiroidismo). Ma l'ortica può rivelarsi utile anche quando la tiroide è troppo attiva, grazie al suo dolce effetto equilibrante che contribuisce a regolarne l'attività. (*G.B.*)

PUOI RACCOGLIERLA TU

L'ortica si raccoglie nei prati e nei campi lontani da fonti di inquinamento. Basta munirsi di guanti e ricordare che l'effetto urticante è attenuato dopo una giornata di pioggia, dal lavaggio delle foglie sotto l'acqua corrente o da una veloce cottura.

Come succo
Le foglie fresche di ortica si possono spremere con un estrattore: il succo va bevuto subito

LA TISANA RIARMONIZZANTE

A base di valeriana ortica e achillea

Per dare una mano a una tiroide "disorientata" ecco una tisana benefica sia in caso di ipo che di ipertiroidismo, da bere fredda e dolcificata con un cucchiaino di miele. Fatti preparare dall'erborista una miscela di ortica, valeriana e achillea in parti uguali e versane un cucchiaio in un'abbondante tazza di acqua. Attendi 10 minuti e filtra. Bevine 2-3 tazze al giorno.

Utilizzala così

In polvere o tintura sempre prima dei pasti

In commercio puoi trovare gli estratti secchi e la tintura madre di ortica. Prendine 2 compresse al giorno, una prima di pranzo e l'altra prima di cena. In alternativa, assumi 30 gocce di tintura madre con acqua, prima dei pasti.

ANCHE NELLE MINESTRE

Ideali alla sera, sono diuretiche

Le foglie fresche di ortica sono anche un ottimo ingrediente per le minestre tiepide estive: ottime a cena, hanno un'azione anti caldo, diuretica e leggermente sedativa.

- **INGREDIENTI** *(per 2 persone)*

Una patata, un porro, uno spicchio d'aglio (se gradito), 4-5 manciate di ortiche fresche, un dado vegetale bio, olio d'oliva, sale e pepe q.b.

- **PREPARAZIONE**

Lava e asciuga le ortiche fresche; fai un soffritto con olio d'oliva e porro, unisci poco alla volta il brodo vegetale e la patata a tocchetti; quando la patata è morbida, unisci le ortiche, attendi 10 minuti, frulla e servi con un filo d'olio.

Il benzoino
cura sonnolenza, malessere e fame fuori pasto

L'ESTATE PUÒ PROVOCARE LIEVI FORME DI IPOTIROIDISMO. CHE SCOMPAIONO GRAZIE ALL'AROMA DOLCE DELL'INCENSO DI GIAVA

La tiroide soffre in modo particolare le alte temperature e risente degli ambienti in cui si vive o si viaggia durante le vacanze. Il suo equilibrio dipende dai messaggi ormonali provenienti dalla "centralina di comando" ipofisiaria e dalla disponibilità di iodio in quantità sufficiente per garantire la sintesi degli ormoni tiroidei, ragione per cui alle persone che hanno una tiroide già fisiologicamente pigra si raccomandano i soggiorni marini. La tiroide però è una ghiandola sensibile anche allo stress e alle radiazioni solari, che influiscono sulla produzione di TSH, l'ormone ipofisiario che modula la produzione degli ormoni tiroxina e tireotropina.

Dalla resina di un albero asiatico

Non a caso di recente è stata definita anche una sindrome chiamata Summer Sad (tristezza estiva), che provoca un'alterazione in senso depressivo del tono dell'umore, causata dall'aumento delle ore di luce solare e dall'innalzarsi della temperatura e dell'umidità: per questo proprio nel periodo estivo si possono manifestare forme di "ipotiroidismo stagionale", con sonnolenza diurna, senso di stanchezza e fame continua. In questi casi, è il momento di ricorrere all'aroma caldo e leggermente vanigliato dell'olio essenziale di benzoino, distillato dalla resina che stilla da albero del Borneo, un sempreverde diffuso nel sud dell'Asia noto anche come "incenso di Giava". (M.Z.)

COME UTILIZZARLO

Per il massaggio quotidiano

Diluisci 5 gocce di olio essenziale di benzoino in un cucchiaino di olio di mandorle, intingi un dito nella miscela e massaggia in senso orario la fossetta alla base del collo e il punto della fronte al centro tra le sopracciglia.

DIFFONDILO NELL'AMBIENTE

Spazza via la tristezza

L'aroma dell'olio di benzoino "riallinea" l'asse ipotalamo-ipofisi-tiroide riequilibrando le funzioni ormonali e contrasta i sintomi fisici di ipotiroidismo come l'aumento di peso, la caduta dei capelli e il gonfiore diffuso.

Per aumentarne l'effetto, puoi versare 3 gocce di olio di benzoino in un bruciaprofumi: crea un'atmosfera stimolante e risolleva l'umore.

a cura della Direzione Programmazione e Sviluppo

RINGIOVANISCI CON L'ACQUA

L'acqua è fondamentale per il benessere e la salute dell'organismo, e il magnesio consente a cervello, cuore e massa muscolare di lavorare al meglio. Inoltre, acqua e magnesio contribuiscono a regolarizzare l'intestino, potenziare le difese e proteggere pelle e chioma dall'inquinamento. Ecco perché ogni giorno questi elementi vitali non devono mancare.

in collaborazione con Acqua Lindos

La giusta idratazione è amica di capelli e cute

CORPO BEN IDRATATO

Ci vogliono otto bicchieri d'acqua al giorno per consentire a organi e tessuti di svolgere al meglio le proprie funzioni. E se 4 di questi bicchieri sono di un'acqua ricca di magnesio, i benefici saranno ancor più evidenti. L'acqua è necessaria anche per la pelle e i capelli che, se ne hanno a disposizione a sufficienza, risultano più sani e belli...

Cuoio capelluto sano
Segno di una dieta con dosi giuste di acqua e grassi buoni

Capelli folti e morbidi
Stai fornendo acqua e proteine in quantità equilibrate

Occhi luminosi
Bevi a sufficienza ed elimini bene scorie e tossine

Viso più tonico e modellato
Vitamina C e acqua non mancano dai tuoi menu giornalieri

Pelle più giovane e vellutata
Acqua, grassi buoni, vitamine e sali ti regalano bellezza

CORPO POCO IDRATATO

Capelli spenti e fragili
Unisci 1 goccia di olio essenziale di lavanda allo shampoo

Borse sotto gli occhi
Fai impacchi con bustine di tè verde usate e fredde

Acne e pelle irritata
Disinfiamma la cute con acqua di amamelide

Rughe e altri segni di invecchiamento
La sera applica una crema neutra con 1 goccia di incenso

Perdita di tono della cute
Massaggia il viso con 1 cucchiaino di olio di mandorle dolci

Disinfiamma Così eviti tutte le

NELL'INTESTINO VIVONO MILIARDI DI BATTERI CHE ELIMINANO LE TOSSINE PIÙ PERICOLOSE PRIMA CHE VADANO IN CIRCOLO E ARRIVINO A TUTTI GLI ALTRI ORGANI. COSÌ LI RENDI PIÙ FORTI

■ con la consulenza di ***Pietro Fornari***, medico e di ***Pamela Scarlata***, medico esperta in medicina funzionale dell'intestino

Si sa che il colon - e, più in generale, tutto l'intestino - durante il mese di agosto può diventare particolarmente sensibile e reattivo. Non si tratta soltanto di un aumento delle infezioni batteriche e virali, favorite dal clima caldo/umido, e da un'alimentazione "vacanziera", spesso diversa dal solito: in realtà, in questo periodo dell'estate l'intestino viene iper sollecitato anche dal carico di stanchezza e di stress accumulati durante i mesi di lavoro.

Perché d'estate aumentano i rischi

L'estate segna un netto cambio di ritmo che influisce anche sul sofisticato sistema nervoso che riveste le pareti addominali e che è strettamente collegato al sistema nervoso centrale. Come mai? Attività fisica stancante, troppa esposizione al sole, bagni in acque fredde, frequenti sbalzi dall'afa all'aria climatizzata e viceversa, gelati e ghiaccioli a digiuno o a fine pasto, viaggi stancanti, tensioni familiari: tutte queste alterazioni vengono

ECCO IL TUO OBIETTIVO DI QUESTO MESE

Cos'è e cosa fa il microbiota

Il microbiota è l'insieme di batteri, funghi e lieviti che vivono nella pancia, digeriscono i cibi e bloccano gli intrusi. Dall'efficienza del microbiota dipende la salute dell'intestino e di tutto l'organismo.

PAG. 46

Segui il programma per ripulire e rivitalizzare il tubo digerente

Per rinforzare il microbiota e rivitalizzare l'intestino, per una settimana segui durante il giorno i nostri consigli: al mattino, a digiuno, ripopola la flora batterica con i probiotici e poi, a colazione, depurala con le fibre grezze che eliminano fermentazioni e ristagni addominali. E poi via via, nell'arco della giornata, prendi gli estratti di agrumi, gli aminoacidi e i grassi buoni che disinfettano e cicatrizzano il colon.

PAGG. 48-51

Le regole d'oro per un colon sano

Hai finito il tuo programma? Conserva i benefici ottenuti con le erbe che regolano la peristalsi, e curano anche stipsi, colite e dissenteria. Le puoi prendere tutte le volte che l'intestino inizia a darti fastidio...

PAG. 52

il colon malattie

raccolte dai plessi nervosi che si trovano nell'intestino; si spiegano così le dissenterie improvvise, le coliche dolorose, il gonfiore ma anche la stipsi, più o meno ostinata.
A tutto questo si aggiunga il parziale mutamento della flora intestinale dovuto all'inevitabile cambio di stile alimentare, che danneggia il **microbiota,** il grande ecosistema batterico che abita nel buio dell'addome. E quando il microbiota s'infiamma, si altera anche la secrezione intestinale di serotonina, l'ormone del benessere.

Pulire e "ricolonizzare"

Per evitare tutti questi disturbi, c'è un'unica cosa da fare: bisogna ripulire a fondo l'intestino, e in particolare il colon, dai batteri cattivi che ne alterano le funzioni, e ricolonizzarlo con i batteri buoni, che ne rigenerano le mucose. La ricerca medica (in particolare uno studio condotto alla University of New South Wales, in Australia) oggi conferma che la flora batterica danneggiata si può rivitalizzare. *Vuoi sapere come fare? Segui il nostro programma per* **7 giorni:** *disinfiammerai l'intestino e ritroverai subito energia, salute e buonumore.*

IL RUOLO DELL'INTESTINO

Assorbe i principi nutritivi ed elimina tutti gli scarti

NEL NOSTRO ADDOME GLI ALIMENTI SI TRASFORMANO IN ENERGIA. OGNI ALTERAZIONE DI QUESTO PROCESSO CREA INFIAMMAZIONE

La prima funzione dell'intestino è quella di completare la digestione degli alimenti e di consentire l'assorbimento delle sostanze nutritive. Inoltre compete a quest'organo la raccolta e l'eliminazione degli scarti solidi, che saranno espulsi sotto forma di feci. Le feci, però, non devono ristagnare a livello addominale: se infatti il materiale di scarto resta troppo a lungo all'interno del colon, può essere causa di infiammazioni che con l'andare del tempo danneggiano le mucose del tubo digerente e soprattutto alterano la composizione del microbiota, l'insieme dei microrganismi che abitano nell'intestino e ne garantiscono la corretta funzionalità.

Un meccanismo in due fasi

1 Prima si deve elaborare il cibo

Il processo di elaborazione del cibo avviene principalmente a livello dell'intestino tenue (o piccolo intestino), cioè nella zona costituita da duodeno, digiuno e ileo. Qui gli alimenti vengono scissi in molecole più piccole, che possano essere assorbite e introdotte nel flusso sanguigno o nella linfa, per poter poi essere distribuite in tutto l'organismo. Il duodeno e il digiuno sono il punto in cui vengono assorbiti praticamente tutti i nutrienti: proteine, glucidi e lipidi, ma anche minerali e vitamine, tranne la B12 che deve raggiungere l'ileo.

2 Poi si smaltiscono le scorie

Estratto tutto ciò che è utile per l'organismo, l'intestino ha il compito di trattare la materia di scarto: le feci. Questa funzione è svolta soprattutto a livello del colon. Nelle feci, oltre al resto degli alimenti e le fibre che non siamo in grado di digerire, ci sono le cellule derivate dalla desquamazione dell'epitelio intestinale che si rinnova in continuazione, grassi di scarto, muco e batteri, che rappresentano il 30% del volume delle feci.

MA IL VERO REGISTA È IL MICROBIOTA

È L'INSIEME DEI BATTERI "AMICI"

Al di là dei suoi principali "tratti", dotati ciascuno di precise funzioni, nell'intestino si trova il microbiota: è una sorta di "super organo" formato da batteri, funghi e lieviti che vivono nel tubo digerente, e in particolare nell'intestino. Si calcola che sia composto da un numero di batteri pari a 10 volte il totale delle cellule che compongono l'intero corpo umano (le quali, in un adulto, sarebbero circa 100 mila miliardi!) e da almeno 4 milioni di ceppi di batteri diversi per un peso di circa 1,5 kg: tutti questi microrganismi sono incaricati di riparare i tessuti e le mucose danneggiati da cibi sbagliati, farmaci, antibiotici, vaccini e agenti patogeni di diversa natura.

Mantiene sano il tubo digerente

Dalla salute del microbiota, quindi, dipende anche l'efficacia della nostra risposta immunitaria. Ecco perché è importante mantenerlo sano ed efficiente: se la composizione del microbiota si altera, infatti, i tessuti intestinali ai quali esso aderisce iniziano a infiammarsi e a diventare più permeabili. Quando le "maglie" delle mucose intestinali si ulcerano e diventano meno fitte, il rischio è che lascino passare sostanze tossiche capaci di "inquinare" anche gli altri organi. Inoltre, quando la parete intestinale è troppo permeabile, possono prendere piede anche fenomeni di ipersensibilità che aprono la strada alle intolleranze alimentari.

Ecco cosa danneggia le mucose enteriche

La dieta ricca di cibi acidificanti

Zuccheri raffinati, carni rosse, salumi, grassi animali, sale e alcolici creano nell'intestino un ambiente che uccide i batteri buoni e nutre quelli cattivi. Scatenando gonfiore, fermentazioni e infiammazione.

Lo stress intenso e prolungato

Nell'intestino si trova il 90% della serotonina che circola nel corpo umano: è un neurotrasmettitore che regola lo stato d'animo; in situazioni di stress, la sintesi di serotonina si riduce e questo provoca nervosismo e colite.

L'eccesso di farmaci e antibiotici

Antibiotici e cortisone, assunti in maniera massiccia, danneggiano il microbiota e rendono più permeabili le pareti dell'intestino. Questi farmaci uccidono i batteri buoni e indeboliscono le difese intestinali, favorendo l'emergere di infezioni.

NELLE PROSSIME PAGINE...

Ti spiegheremo come disinfiammare il microbiota intestinale, eliminando mal di pancia, meteorismo e disturbi digestivi che possono rovinare le tue vacanze. Il programma che ti proponiamo, con pochi e semplici consigli distribuiti nell'arco delle 24 ore, andrebbe proseguito per una settimana. E se ti trovi bene, puoi ripeterlo ogni volta che compaiono i primi sintomi.

INIZIA IL TUO PROGRAMMA

Fibre, bifidi e lattobacilli drenano e nutrono il colon

SEI SPESSO GONFIA? VAI IN VACANZA E L'INTESTINO FA I CAPRICCI? PER UNA SETTIMANA SEGUI OGNI GIORNO QUESTI CONSIGLI

Anche senza eseguire un esame delle feci, che può evidenziare la presenza di microorganismi nocivi, ti accorgi che qualcosa non va nell'equilibrio della tua flora batterica facendo attenzione ad alcuni sintomi. Questi sono i più frequenti:
- gonfiore addominale frequente;
- feci non formate e/o ricche di muco;
- dolore alla parte sinistra dell'addome in basso, all'altezza del colon, che talvolta si irradia anche a schiena e gamba sinistra;
- dermatiti ricorrenti e candidosi;
- cefalea, soprattutto dopo i pasti;
- lingua biancastra e alitosi.

Bastano solo 2 di questi disturbi *per farti sospettare che nel tuo intestino ci siano troppi batteri cattivi: l'obiettivo è combatterli introducendo dei batteri buoni. E se d'estate sei sempre gonfia, segui per 7 giorni i nostri consigli.*

Come si assumono

I probiotici vanno assunti la mattina a digiuno, una volta al giorno, diluendo la dose in un bicchiere di acqua naturale non fredda.

Il consiglio in più

Consuma del kefir o uno yogurt senza zucchero arricchito con Omega 3 e inulina, sostanze che facilitano la crescita dei batteri buoni.

APPENA SVEGLIA

Prendi i probiotici

Migliorano il transito e facilitano l'evacuazione

I probiotici (o "fermenti lattici") sono microrganismi che ripopolano la flora intestinale. Di solito, appartengono a due grandi generi, il **Lactobacillus** e il **Bifidobacterium**. Ogni ceppo ha funzioni specifiche.

• **Se il tuo problema è la pancia gonfia oppure se, soprattutto in vacanza, ti capita di soffrire per qualche giorno di stipsi**, scegli un prodotto che contenga dei Lactobacilli; sono indicati anche per contrastare candida e infezioni, problematiche più frequenti nei mesi caldi.

• **Se invece prevale la dissenteria, se hai forti mal di pancia e l'intestino è molto infiammato**, i probiotici più adatti a te sono i Bifidi.

• **Se infine non hai nessun sintomo intestinale prevalente ma vuoi comunque rinforzare la flora batterica,** chiedi al farmacista un prodotto che contenga sia Bifidi che Lactobacilli.

A COLAZIONE

Mangia legumi, semi e cereali grezzi

Così i batteri buoni si moltiplicano più in fretta

Quando i probiotici entrano nell'intestino, per riprodursi hanno bisogno di "mangiare": ecco perché a colazione è importante anche introdurre le fibre integrali (chiamate anche **prebiotici**), che sono il principale nutrimento dei batteri buoni. Si tratta di sostanze organiche che noi non digeriamo ma che, una volta arrivate nell'intestino, stimolano la crescita di uno o più batteri. Sono prebiotici tutti i cereali grezzi (pane integrale, fiocchi per colazione a base di farine integrali e senza zucchero aggiunto); se non gradisci i cibi integrali, prendi una compressa di **inulina**, un prebiotico che avrebbe anche un'azione protettiva nei confronti del tumore al colon.

Abbina latte vegetale, muesli e cioccolato fondente

Durante questo programma, privilegia i cereali grezzi senza glutine, che l'intestino tollera meglio, come riso, miglio, mais, quinoa, grano saraceno, amaranto; i prebiotici, però, si trovano anche nei legumi e nei semi oleosi. Sostituisci quindi il latte vaccino con un latte di soia oppure di mandorle. Hai molta fame? Gusta anche un muesli con frutta secca e gocce di cioccolato fondente, che favorisce l'azione curativa dei probiotici.

Malva

DA BERE AL POSTO DEL CAFFÈ

L'infuso di malva assorbe i gas

L'azione dei probiotici può essere ulteriormente aiutata dal consumo di malva. Quest'erba, ricca di mucillagini, è un aiuto per disinfiammare le mucose dell'intestino. Assunta sotto forma di infuso, favorisce la regolarità e aiuta a limitare la permanenza delle feci nell'alveo intestinale, riducendo il rischio di proliferazione di batteri nocivi.

Preparalo così

Fai bollire 2-3 cucchiai di foglie di malva in mezzo litro d'acqua, per un paio di minuti. Filtra e bevine una tazza al giorno, a colazione, in sostituzione del caffè, che ha un'azione acidificante e distrugge i batteri buoni.

Gocce d'agrumi e olio di pesce tamponano l'infiammazione

Per rendere ancora più efficace il tuo programma, durante questi 7 giorni ricordati di apportare anche alcuni minimi aggiustamenti alla tua dieta: riduci l'apporto di burro, carni rosse e salumi: le proteine animali fermentano nel colon e producono ammine biogene e ammoniaca, una sostanza aggressiva che danneggia le pareti intestinali e aumenta i batteri cattivi. Se puoi, limita anche l'assunzione di zuccheri, "alimento" tra i preferiti dei lieviti come la candida, che quando crescono troppo nell'intestino provocano infiammazione e gonfiore. Meglio sarebbe non esagerare anche con le farine raffinate e i derivati dal grano, come pane, pasta crakers, da sostituire con riso, mais, grano saraceno e amaranto. E poi evita l'alcol: uccide i batteri buoni e azzera l'azione dei probiotici.

Bevi 2 litri di liquidi al giorno

Infine, oltre ad assumere gli estratti che ti indichiamo in questi pagine, bevi di più. Va bene l'acqua minerale, meglio se ricca di magnesio (sale amico dell'intestino) e insaporita con del succo di limone, potente antinfiammatorioi: se l'intestino è ben idratato, i batteri buoni si moltiplicano più rapidamente e le scorie fermentate vengono espulse più facilmente.

A METÀ MATTINA

Ci vuole una dose di N-acetilcisteina

Indebolisce i germi nocivi e li rende più facili da eliminare

Per ripulire il microbiota dalle colonie di germi nocivi che provocano fermentazioni, gonfiori e dolore, è utile l'N-acetilcisteina, un aminoacido in grado di sciogliere il guscio di muco che avvolge i batteri cattivi, così da renderli più facilmente neutralizzabili da parte dell'organismo.

L'N-acetilcisteina è anche un efficace antiossidante, e protegge la mucosa di tutto il tubo digerente: è particolarmente indicata per le persone che, soprattutto nei mesi estivi, soffrono di frequenti coliti e hanno spesso le feci malformate e ricche di catarri.

Si prende in compresse, con acqua

Richiedi in farmacia l'N-acetilcisteina in compresse o in bustine di polvere solubile da 600 mg e bevine una dose al giorno a metà mattina, con un grande bicchiere di acqua naturale.

PRIMA DI CENA

L'estratto di semi di pompelmo

Rinforza e protegge le pareti di tutto l'intestino

L'estratto di semi di pompelmo è uno dei più potenti antibatterici naturali: è ricco di vitamine (soprattutto la C) e di sostanze amare che tonificano stomaco e fegato, migliorano l'attività dei reni, purificano il sangue e contribuiscono a tenere sotto controllo il colesterolo. A livello della mucosa intestinale, l'estratto di semi di pompelmo ha una straordinaria azione antibatterica, antibiotica e antinfiammatoria.

■ È disponibile in due versioni

Mezz'ora prima di cena, assumi 2 compresse di estratto puro di semi di pompelmo o bevi 60 gocce di estratto fluido, sempre con un bicchioere d'acqua.

■ Aggiungi le capsule di lievito

Per potenziare l'azione dell'estratto di pompelmo, abbina anche una compressa o una bustina di **Saccharomyces boulardii,** *un lievito che stimola la crescita dei batteri buoni.*

Pompelmo

DOPO CENA

Prendi aminoacidi e acidi Omega 3

Riparano eventuali ulcerazioni

Per ricostituire la mucosa intestinale, servono infine degli aminoacidi che cicatrizzano e riparano le "falle" create nell'intestino dai batteri cattivi e dall'infiammazione; sono L-glutammina e L-arginina, due sostanze che rigenerano i tessuti intestinali e la flora batterica e curano eventuali ulcerazioni. Sono ancora più efficaci se le abbini agli acidi grassi polinsaturi Omega 3, ad azione cicatrizzante e lubrificante sull'intestino.

Olio di pesce

■ Assumilo così

Puoi assumere la L-glutammina e la L-arginina in compresse, da richiedere in farmacia: prendine una dose dopo cena insieme a una perla di olio di pesce, fonte di Omega 3.

SOFFRI DI COLICHE?

Il guggul toglie subito il dolore

L'incenso indiano (o guggul) è ampiamente utilizzato nella medicina ayurvedica per le sue proprietà antinfiammatorie; questa sua azione lo rende utile anche per colite ulcerosa e morbo di Crohn. Gli acidi boswellici del guggul sopprimono la proliferazione dei tessuti infiammati e impediscono la rottura del tessuto connettivo, mantenendo integro il tubo intestinale; ha inoltre un rapido effetto sedativo sul dolore.

■ Usalo così

In caso di mal di pancia, usa il guggul in estratto secco (tra il 30% ed il 90% di acidi boswellici); prendine una compressa prima di coricarti, con un bicchiere d'acqua.

Le regole d'oro per avere un intestino sano e attivo

PRENDI LE ERBE CHE STIMOLANO LA PERISTALSI E PREVENGONO FERMENTAZIONI E GONFIORI

Dopo aver seguito il programma da 7 giorni,puoi scegliere se ripeterlo o, se i tuoi disturbi sono spariti, per mantenere i benefici ottenuti segui i consigli di queste pagine. Sono indicazioni semplici ma efficaci, che puoi mettere in pratica per qualche giorno ogni volta che il tuo intestino s'infiamma: così rigeneri la flora batterica e ti sentirai subito meglio.

Macerato di vite

Il mix calmante di salvia, liquirizia e coriandolo

Per contrastare la formazione di gas intestinali, bevi un infuso a base di liquirizia, salvia e coriandolo. La liquirizia (da evitare solo se si soffre di ipertensione) riequilibra l'attività duodenale, salvia e coriandolo tonificano il colon ed eliminano gonfiori e dolori.

Preparalo così

Mescola 30 g di radice di liquirizia, 30 g di foglie di salvia e 20 g di semi di coriandolo. Porta a bollore una tazza d'acqua e aggiungi in cucchiaino di questo mix. Lascia riposare per 5-10 minuti. Filtra e assumi tiepido mezz'ora prima dei pasti principali.

Gemme di vite e bugola per evitare le ricadute

Il rimedio gemmoterapico ottenuto dalla vite (*Vitis vinifera*) è uno degli aiuti naturali che possono essere utilizzati per curare tutte le malattie infiammatorie che colpiscono l'intestino. In particolare fu proprio il padre della gemmoterapia, Pol Henry, a indicare il macerato glicerico di vite, da assumere in associazione con *Ajuga reptans*, la bugola o erba di San Lorenzo (in tintura madre), per trattare le flogosi del colon di tipo stagionale, che non si risolvono o che tendono a cronicizzare.

Come si assumono

Assumi 50 gocce di Vitis vinifera un quarto d'ora prima di colazione; inoltre prendi 40 gocce di tintura madre di Ajuga reptans 2 volte al giorno, a metà mattina e a metà pomeriggio. Il trattamento andrebbe seguito per cicli di 3 mesi.

Frassino

Se hai disturbi specifici

SOFFRI DI STIPSI?

Ti aiuta la manna!

Per risolvere velocemente la stipsi che compare all'improvviso puoi ricorrere alla manna, una linfa zuccherina estratta dal frassino. La manna richiama importanti quantità d'acqua nell'intestino, rendendo le feci più liquide.

■ ***Sciogli una bustina di manna in acqua o frullala con un vasetto di yogurt, un bicchiere di latte di mandorle, mezza banana e un cucchiaino di crusca.***

E PER LA DISSENTERIA

Ci vuole l'altea

Una pianta che aiuta a calmare i dolori e a placare l'irritazione intestinale è l'altea. Ha un alto contenuto di mucillagini e pectine che le conferiscono proprietà lenitive e protettive.

■ ***Poni un cucchiaino di fiori e foglie di altea in una tazza di acqua bollente e lascia in infusione 10 minuti. Bevi l'infuso 1-2 volte al dì, dolcificando con del miele di tiglio, ad azione calmante.***

Altea

LE RIVISTE IN EDICOLA

Salute Naturale

Dimagrirextra

Alimentazione Naturale

Riza Psicosomatica

Dimagrire

Curarsi Mangiando

Salute Naturale Extra

Mandala Therapy

PerdiPeso

Riza Dossier

MenteCorpo

Riza Scienze

Li trovi in edicola oppure ordinali a Edizioni Riza - Tel 02/5845961

QUESTO MESE

ARTERIE PULITE PER RIDURRE I RISCHI DI INFARTO E ICTUS

Un libro che insegna a tenere sotto controllo il colesterolo con l'aiuto della dieta, dei rimedi e degli integratori naturali.
Qui potrete trovare anche oltre 100 ricette per creare menu salva cuore e cervello.
In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 luglio 2016

PIATTI COMPLETI CON TUTTI I NUTRIENTI

Le insalate si prestano per essere un pasto completo, sano e light, scegliendo gli ingredienti giusti. Nel libro consigliamo verdure, frutti, semi e germogli che apportano dosi elevate di minerali e di vitamine.
In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 luglio 2016

PER CURARE L'INTESTINO E TUTTO L'ORGANISMO

La nostra salute dipende in gran parte dall'intestino e dalla sua flora batterica. Possiamo prevenire e sanare molti disturbi con i probiotici, batteri buoni da assumere attraverso integratori o alimenti.
In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 luglio 2016

IL FRUTTO ESOTICO ALLEATO DELLA SALUTE

L'ananas contiene tante sostanze utili al nostro organismo. Favorisce la digestione, protegge il cuore, riduce il colesterolo, fa dimagrire, combatte la cellulite e serve a curare la pelle.
In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 luglio 2016

VIA IL PESO DEI GIUDIZI, DOVERI E SENSI DI COLPA

Una serie di esercizi pratici per liberarci dai vincoli emotivi che ci condizionano. Così possiamo essere liberi di vivere la nostra vita e pensare di più al nostro benessere.
In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1 agosto 2016

VALORIZZA LE TUE CAPACITÀ PERSONALI

L'intelligenza vera non si misura dal QI. Ognuno di noi ha capacità uniche: si ragiona anche con le emozioni, con i sensi o con l'istinto. Il libro ti permette di scoprire i tuoi talenti e di valorizzare le tue capacità.
In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1 agosto 2016

TANTI MODI SANI E GUSTOSI PER CUCINARE LA QUINOA

La quinoa non contiene glutine ed è più ricca di nutrienti rispetto ai cereali usati di solito. Ecco tanti suggerimenti per cucinarla in antipasti, primi piatti, secondi e anche dolci.
In edicola con Alimentazione Naturale e da solo dal 3 agosto 2016

TEST E MANDALA PER LA TUA CREATIVITÀ

Questo libro mette a disposizione tante attività creative e consigli utili per rilassarsi, conoscersi meglio, mettere in luce i propri punti di forza e allenare l'immaginazione.
In edicola da solo dal 1 agosto 2016

SOSTANZE INDISPENSABILI PER IL NOSTRO BENESSERE

Il bicarbonato e il sale marino sono elementi naturali molto utili per la salute, la bellezza e l'igiene. Spieghiamo come usarli contro i disturbi più comuni, per i trattamenti cosmetici e per le pulizie in casa.
In edicola da solo dal 12 agosto 2016

o direttamente sul sito www.riza.it (AREA SHOPPING)

LO SPECIALE DI AGOSTO

Pronto soccorso verde per le tue vacanze

Estratti, oli e minerali da mettere in valigia per viaggiare al sicuro al mare, in montagna e nei paesi esotici

a cura di Sarah Barberis

Da ritagliare e conservare

Fiori e aromi dell'orto per escursioni serene

SE PREVEDI DI FARE PASSEGGIATE IN MONTAGNA E IN CAMPAGNA, METTI NELLO ZAINO LE ESSENZE CONTRO FERITE E PUNTURE

Le vacanze sono il momento migliore per rinnovare le energie e riprendere contatto con il proprio corpo. Capita però che il cambiamento di luoghi e di abitudini, il clima diverso dal solito e un senso di leggera spensieratezza, possano renderci più vulnerabili a piccoli infortuni, reazioni allergiche o malesseri di varia entità. Questo vale sia se si parte per una villeggiatura a tutto relax, sia se si opta per un viaggio esotico o per una vacanza in movimento. Qualunque sia la nostra meta, inclusa la scelta di rilassarsi sul bordo di una piscina di città, vediamo come assemblare un piccolo kit di rimedi naturali d'emergenza che ci permetteranno di affrontare con serenità il nostro "stacco" di agosto.

Se ami camminare

L'unguento riparatore per graffi, tagli e vesciche ai piedi

Se quest'anno hai in programma di passare un'estate all'insegna dell'aria fresca, scegliendo passeggiate in montagna e uscite campestri, la prima cosa da mettere nello zaino è un unguento a base di erbe da usare come rimedio universale. Vediamo come si prepara.

Rosmarino

FAI COSÌ - *Riempi per metà un barattolo di vetro con una mistura di erbe emollienti e antibatteriche tritate finissime: mescola un cucchiaino ciascuno di achillea millefoglie, rosmarino, camomilla, piantaggine e idraste (in erboristeria). Sulle erbe versa dell'olio di semi di lino fino a coprirle, chiudi il barattolo ermeticamente e lascialo in infusione per una settimana sul balcone al sole. Dopo una settimana, filtra l'olio con una garza di cotone e versalo in un padellino cui aggiungerai 40 g di cera d'api per ogni tazza d'olio. Mescola*

Hai incontrato api o vespe?

Ci vogliono olio di basilico e sale al finocchio

Se durante una passeggiata ti capita un incontro sfortunato con api, tafani o vespe, uno dei rimedi più efficaci è l'olio essenziale di basilico: ha un'azione disinfettante, decongestionante analgesica e - se la puntura è lieve - anti prurito. Ed è anche un buon repellente contro gli insetti.

COME SI USA - *Applica uno strato di miele grezzo biologico mescolato a 2-3 gocce di olio di basilico direttamente sulla puntura dopo aver estratto il pungiglione. Lascia asciugare per qualche minuto e poi sciacqua con acqua fredda. Ripeti l'operazione più volte al giorno. Per comodità, ti consigliamo di portare con te un piccolo vasetto di miele e l'essenza di basilico in una fialetta.*

L'ALTERNATIVA

Se vuoi sgonfiare velocemente la zona punta da un'ape, da una vespa o da un tafano, pesta un cucchiaino di sale fino insieme a un cucchiaino di semi di finocchio con qualche goccia d'olio di olio d'oliva, fino a formare una composto morbido e applica la pasta sulla puntura. In pochi minuti la pelle si sgonfia e si attenua l'infiammazione.

Camomilla

Olio di lino

Cera d'api

e lascia che la cera e l'olio si fondano. Quando la consistenza è dura ma il composto si scioglie tra le dita dopo pochi secondi, è pronto per essere versato in un vasetto. Puoi aggiungere qualche goccia di estratto liquido di semi di pompelmo che prolunga la conservazione. Tienilo nello zaino in una bottiglietta di plastica con tappo a chiusura ermetica.

Direttamente sulle lesioni

Se camminando nei boschi o preparando il fuoco ti procuri dei graffi, delle vesciche o dei piccoli tagli, applica subito questo unguento con la punta delle dita pulite, direttamente sulla ferita, lasciando una piccola patina sopra: bloccherai la penetrazione dei batteri, stimolando la produzione di leucociti a difesa della pelle; in più, acceleri la cicatrizzazione e la guarigione della ferita.

Spezie e frutti tropicali se prevedi di fare sport

D'ESTATE AUMENTI L'ATTIVITÀ FISICA? PORTA SEMPRE CON TE L'OLEOLITO DI ARNICA E ASSUMI OGNI GIORNO LE POLVERI DI CURCUMA E PAPAIA

Estratto di curcuma

Capita quasi sempre, quando si va in villeggiatura, di ritrovarsi a trascorrere più tempo all'aria aperta e di incrementare il movimento fisico e le attività sportive: qualche sana nuotata o la corsa mattutina sulla spiaggia prima di colazione in genere non creano problemi particolari; i rischi aumentano quando, invece, trascinati dall'entusiasmo vacanziero e da una compagnia di amici molto attivi, ci si cimenta con attività più impegnative, che vengono svolte in maniera intensa, talvolta improvvisata e magari... sotto il sole! Se poi durante l'anno abbiamo condotto una vita abbastanza sedentaria, la sbornia agostana di sport aumenta l'incidenza di problemi muscolari e articolari e ci espone al rischio di disidratazione. Ma anche in questo caso la natura ci viene in soccorso offrendoci i rimedi fai da te da preparare in casa prima di partire, da mettere in valigia e da avere sempre a portata di mano.

IN CASO DI STRAPPI

Prendi una capsula di curcuma

Ad agosto soffri di strappi o contratture a schiena e ginocchia? Affidati a una spezia antinfiammatoria.
■ *Come prevenzione, ogni giorno per un mese assumi due capsule di estratto di curcuma (titolato al 95% in curcuminoidi), spezia efficace se provi dolori nella zona lombare, come spesso accade quando si cammina in pendenza e la schiena deve caricare il peso dello zaino.*

ANCHE NEL LATTE

Quando fa caldo, aggiungi un cucchiaino di polvere di curcuma anche ai tuoi frullati: acquistala nei negozi di cibi bio e aggiungila ai succhi di melone e anguria, cui dona una sfumatura piccante, o ai milkshake di banana e latte di mandorla, che così diventano anche golosi snack anti fame.

PREVIENI LA DISIDRATAZIONE

Con acqua e papaia in polvere non senti più caldo e fatica

Quando si cammina, non bisogna mai sottovalutare i rischi legati alla disidratazione e allo squilibrio elettrolitico: per un'eccellente funzione muscolare è necessaria la presenza di sodio, potassio, calcio, magnesio e cloro. Senza questi elettroliti, infatti, l'impulso elettrico nei muscoli viene meno e si può andare incontro a crampi, contrazioni e indebolimento della fascia muscolare. Meglio prevenire iniziando ad aumentare il consumo d'acqua già tre giorni prima della partenza per l'escursione. Porta poi con te nello zaino qualche dattero, da consumare a colazione, una vera e propria miniera di elettroliti.

Succo di papaia

■ **USALO COSÌ** - *Prima di iniziare a camminare bevi un bicchiere di acqua fredda dove avrai diluito una bustina di papaia fermentata, soprattutto se prevedi di dover affrontare temperature elevate: aumenta la resistenza.*

PER SLOGATURE E "BOTTE"

L'arnica toglie il dolore e previene gonfiori ed ematomi

In caso di slogature o contusioni dolorose l'arnica montana è il "supereroe" da chiamare in soccorso: il fiore alpino arancione viene utilizzato sin dal Cinquecento per le proprietà analgesiche dovute all'elenalina, un potente sfiammante.

■ **SI USA COSÌ** - *Per curare un livido o alleviare il dolore dovuto a uno stiramento muscolare provocato da uno sforzo eccessivo massaggia un oleolito a base di Arnica montana 2 volte al giorno: oltre all'azione disinfiammante, l'arnica dissolve l'accumulo di liquidi bloccati nei muscoli, con una rapida azione decongestionante.*

Estratto di arnica

Anche in granuli omeopatici

Per il dolore intenso, completa la cura con l'assunzione di arnica per via interna: il rimedio omeopatico Arnica può essere assunto ogni 6 ore in diluizione 30 CH per via orale fino a risoluzione dei sintomi, oppure in monodose da 200 CH, la sera prima di coricarsi, per 3 giorni di seguito.

Al mare in sicurezza con

ACETO, NEEM, CANNELLA E GERANIO SONO L'IDEALE IN CASO DI ERITEMI E SPIACEVOLI INCONTRI CON INSETTI E ANIMALI MARINI

Cosa c'è di più rilassante di un'amaca, una spiaggia e un tramonto che illumina l'orizzionte? Le uniche presenze che possono rovinare questo idillio sono le zanzare: previeni la loro azione di disturbo portando con te una bottiglietta piena di olio di vinaccioli mescolato a 7 gocce di olio essenziale di eucalipto e 7 gocce di olio di limetta. Verso sera spalma quest'olio sulle parti esposte come le caviglie, le braccia il collo. La combinazione degli aromi di eucalipto e limetta svolge una particolare azione repellente, che si prolunga anche per molte ore.

Olio di vinaccioli

Geranio

Se la zanzara ha colpito

Fai l'impacco di argilla, sesamo e geranio

Amalgama un cucchiaio di argilla bianca purificata con qualche goccia di olio di sesamo e 3 gocce di olio essenziale di geranio fino a ottenere una pasta abbastanza cremosa. Mescola e applica il composto sulla parte da curare.

■ **PERCHÉ FUNZIONA:** *le molecole di argilla hanno una carica negativa e si legano alla carica positiva delle tossine presenti nella zona in cui la zanzara punge e quindi assorbono il veleno che causa il rigonfiamento. Inoltre, grazie all'azione lenitiva del geranio, diminuisce il prurito. Infine, l'olio di sesamo penetra velocemente nella pelle favorendo l'assorbimento delle sostanze terapeutiche che così possono recare sollievo immediato.*

le essenze "piccanti"

Timo

Da portare in spiaggia

TI HA PIZZICATO LA MEDUSA?

Aceto e bicarbonato tolgono il bruciore

Ci stiamo finalmente godendo un paio di bracciate nella meravigliosa acqua blu del mare quando sentiamo un'improvvisa irritazione: le meduse ci hanno fatto una "carezza" e ora abbiamo il corpo ricoperto di puntini rossi molto dolorosi.

■ **COSA FARE?** - ***Per calmare l'irritazione, dai una generosa spalmata di aceto di vino sulla puntura. Se non hai a disposizione l'aceto applica sulla zona irritata una pasta di bicarbonato e acqua di mare, utile per neutralizzare le nematocisti, gli organi urticanti che provocano il dolore. Tieni una bustina di bicarbonato nella borsa da spiaggia.***

PER LE SCOTTATURE SOLARI

Olio di carota e neem riparano la cute

Ti sei addormentata cullata dalle onde del mare e ti svegli con la pelle rossa? Non aspettare solo che passi la scottatura, perché un eventuale eritema a lungo andare aumenta il rischio di tumori alla pelle, di fotoinvecchiamento e macchie cutanee.

■ **IL RIMEDIO DERMOPROTETTIVO** - ***Massaggia subito sulla pelle arrossita dell'olio di neem, ricavato dalla pianta indiana Azadirachta e pilastro della medicina ayurvedica. Ti suggeriamo di diluirlo con l'olio di carota che, essendo ricco di vitamina A, ha un'ottima azione dermoprotettiva. Nel giro di 24 ore la pelle sarà meno arrossata ed eviterai desquamazioni e vescicole.***

Ecco lo spray che neutralizza cimici e acari

Dormendo in alberghi, motel, ostelli o case-vacanze, per evitare spiacevoli sorprese porta con te un piccolo spray per debellare e disinfettare velocemente i materassi e le lenzuola.

■ *In un vaporizzatore versa una combinazione di 10 gocce di olio essenziale di cannella, 10 di olio di menta e 6 di olio di timo, oli molto potenti che neutralizzano i parassiti.*

E in più...

Aggiungendo una tazzina di olio di mandorle dolci si può vaporizzare questa miscela sul corpo per scacciare via eventuali batteri presenti sulla pelle.

Olio di mandorle

Carvi e carbone vegetale contro i germi "esotici"

TI PROTEGGONO DALLE INFEZIONI ALIMENTARI E DAI BATTERI PRESENTI NELLE ACQUE IN CUI NUOTI

Ginepro

Uno spiacevole inconveniente con cui spesso dobbiamo fare i conti durante le vacanze in Paesi esotici è la cosiddetta "diarrea del viaggiatore". Possono bastare i batteri presenti su frutta o verdura mal lavate per provocare degli attacchi debilitanti. Un rimedio prezioso in questi casi è il carbone vegetale, da assumere (a digiuno) non appena compaiono i sintomi intestinali; il carbone è ancora più efficace se lo bevi con degli infusi di scorza e succo di limone, dolcificati con miele.

Due volte al giorno fai uno sciacquo con l'olio di carvi

Ecco un trucco se stai per nuotare in acque "sospette" o frequenti ristoranti di cui non conosci gli standard igienici: versa 5-6 gocce di olio essenziale di carvi in 2 dita d'acqua e usalo per degli sciacqui orali un paio di volte al giorno (senza ingurgitare il liquido). L'azione antisettica del carvi previene le infezioni più fastidiose.

Tea Tree

Il tris di oli tuttofare

IL GINEPRO È RINFRESCANTE

In caso di mal di testa, o se prevedi un forte sbalzo di altitudine (per esempio se fai una passeggiata in montagna) che potrebbe provocare nausea e vertigini, porta con te l'olio di ginepro. Versane qualche goccia su un fazzoletto, avvicinalo al naso e inspira con forza. Il sollievo è immediato.

IL TEA TREE DISINFETTA

La sua potente azione antisettica lo rende un prezioso compagno di viaggio. Basta frizionarne qualche goccia direttamente sulle mani dopo essere stati in un bagno pubblico per proteggersi contro funghi, virus e batteri.

LA VERBENA DEODORA

La verbena calma il prurito di punture d'insetto ed è anche utile come profuma-biancheria da tenere in valigia e negli armadi dell'hotel o dell'appartamento in cui trascorri le vacanze. Versane 3-4 gocce su dei dischetti di cotone e mettili nei borsoni e nel guardaroba.

Mai se ti esponi al sole

Se spalmi gli oli essenziali sulla pelle (viso o corpo), non esporti al sole: luce e calore, reagendo con le essenze, macchiano la cute. Prima di andare in spiaggia, fai una doccia.

L'ALIMENTAZIONE NATURALE

In ogni stagione i nostri esperti di *Salute Naturale* selezionano per te i cibi, le bevande e le piante commestibili che aumentano il tuo benessere

COSA FARE E NON FARE

È il mese di pomodori, riso e more
Ricchi di enzimi, fibre e grassi buoni, sono leggeri ma nutrienti. Attenzione invece al latte crudo e ai cibi contaminati con germi e spore.

PAG. 68

L'ALIMENTO DEL MESE

Le pesche reintegrano i sali persi col sudore
In macedonia o frullate, apportano fruttosio, potassio e proteine, ad azione saziante e anti caldo.

PAG. 70

IL MENU NATURALE

Stop ai radicali liberi con la dieta dei colori
Rossi, gialli, verdi e soprattutto arancioni: questo mese privilegia frutta e ortaggi colorati, i più ricchi di betacarotene e minerali depurativi, idratanti e antiage.

PAG. 72

L'ORTO SUL BALCONE

L'alchemilla disinfiamma i tessuti
Aggiungi le foglie di quest'erba "magica" a risotti e insalate e usale per preparare infusi che curano infezioni, mal di stomaco e irregolarità mestruali.

PAG. 76

Sì Fai scorta di minerali, fibre e antiossidanti

I TUOI OBIETTIVI DI AGOSTO

Combattere la formazione di radicali liberi e le degenerazioni cellulari

Compensare le perdite di elettroliti e minerali provocate dal sudore

Rigenerare e rendere più elastici muscoli, cuore e cervello

Le more

Compensano il fabbisogno di vitamine e potassio

Ricchissime di vitamina C, le more sono un'ottima prevenzione contro i tumori mentre i loro semini, fonte di fibre e di acidi grassi, hanno proprietà rimineralizzanti e antireumatiche e aiutano a combattere le malattie cardiovascolari. Le more si gustano in macedonia e, fatte bollire per 10 minuti con un cucchiaio di zucchero grezzo, si trasformano in una golosa composta.

Insieme alla malva - ***Per tutto agosto fai merenda con una macedonia preparata con una tazza di more fresche, una pera a fettine, un pizzico di foglie fresche di malva, condita con succo d'arancia: disinfiammi le mucose e ottieni una dolce azione depurativa.***

I pomodori

Proteggono il Dna cellulare e abbassano il colesterolo cattivo

Fonte di acqua, vitamine, potassio, fosforo, betacarotene e soprattutto di licopene, che riduce la formazione dei radicali liberi, i pomodori estivi abbassano il colesterolo "cattivo" e alzano uno scudo contro infarto e ictus. Aggiungi alle insalate i più carnosi, come i cuore di bue, e quelli sardi, con la buccia verde scuro, straricchi di antiossidanti.

Con i frutti di bosco - ***Centrifuga una tazza di mirtilli, lamponi, ribes e fragoline e metti da parte il succo; poi centrifuga 2 pomodori bio con la buccia. Frulla i due succhi e servili come aperitivo con un pizzico di peperoncino: stimoli lo stomaco e il metabolismo.***

Il riso integrale

Rinforza i muscoli, rinnova il sangue e migliora l'umore

Il riso contiene amidi, vitamine del gruppo B e buone dosi di fosforo (prezioso per il cervello), magnesio, calcio, selenio, zinco, rame e ferro (utile per il circolo), dall'efficace azione ricostituente. Il riso possiede inoltre, cosa rara per un cereale, un aminoacido essenziale per i muscoli, la lisina, che ossigena e rigenera tutto l'apparato osteoarticolare.

Al posto del pane - ***Panini, cracker e grissini ti gonfiano? Prova a sostituirli con del riso basmati cotto al vapore e condito con una presa di sale grezzo e succo di limone: la vitamina C insieme alla lisina del riso aiuta i muscoli (cuore compreso) a usare meglio l'ossigeno.***

No Additivi, germi e spore danneggiano le cellule

I PERICOLI DI STAGIONE

Consumare alimenti contaminati che danneggiano il tubo digerente

Ingerire residui chimici che possono innescare le mutazioni cellulari

Peggiorare le infiammazioni e la carica batterica nell'organismo

Il latte crudo

Aumenta il rischio di contrarre infezioni alimentari

Gli esperti della Johns Hopkins University di Baltimora rivelano che il latte non pastorizzato aumenterebbe di cento volte il rischio di contrarre infezioni da *Listeria*, *Campylobacter*, *Salmonella* ed *Escherichia coli:* gli effetti sono coliche, nausea, dissenteria fino allo scompenso renale.

Leggi l'etichetta! - ***Oggi 3 cartoni di latte a lunga conservazione su 4 venduti in Italia sono stranieri. Quindi, leggi l'etichetta e verifica da dove arriva il prodotto che acquisti. È meglio preferire latti italiani, alternando quelli di mucca a pecora, capra e asina.***

I vegetali importati

Sono pieni di additivi dannosi per la salute

Un dossier di Coldiretti evidenzia che in Italia è in atto una massiccia invasione di ortaggi, frutta e spezie stranieri, che nel 92% dei campioni analizzati contiene residui cancerogeni, come micotossine e conservanti. Fra i prodotti da evitare, i broccoli cinesi, il prezzemolo vietnamita, il basilico indiano, le melagrane egiziane, i peperoncini thailandesi.

Meglio il chilometro zero! - ***Se non hai un orto in casa, cerca di acquistare frutta e verdura sui mercati rionali o dai contadini, e privilegia erbe aromatiche, aglio, peperoncino e zafferano made in Italy. Preferendo se possibile i prodotti Dop e Igp.***

I cibi da "bancarella"

Possono essere contaminati da polveri, germi e micotossine

Accade in vacanza di andare per bancarelle e di acquistare pesche, albicocche e zenzero candito, uvetta e pistacchi che da mesi vengono esposti all'aria e sotto il sole in contenitori dove i clienti indisciplinati mettono le mani per un assaggio. Il pericolo, in questi casi, è di mangiare le spore e i germi che si depositano sui cibi, in particolare quelli umidi, come olive e pomodori secchi.

Lava, scalda e disinfetta - ***La frutta disidratata andrebbe sciacquata, messa 10 minuti in forno caldo e fatta raffreddare prima del consumo. Lo stesso procedimento vale per le olive da bancarella, mentre i pomodorini si spadellano nell'aceto prima di invasarli sott'olio.***

Le **pesche** reintegrano i sali persi col sudore

Originarie della Cina o forse della Persia, le pesche vennero portate in Europa da Alessandro Magno

FONTE DI CALCIO E POTASSIO, MA ANCHE DI ACQUA E VITAMINE, SONO UN VERO INTEGRATORE ANTI CALDO

di Giordana Ruatasio, naturopata del Centro Danae (Alba)

Diuretiche, depurative e antiossidanti, le pesche contengono tanta acqua (90%), zuccheri semplici (fruttosio), una buona scorta di minerali (soprattutto calcio e potassio) e tante vitamine (A, C, gruppo B). Frullate, in succo o nelle macedonie, le pesche sono un prezioso integratore anti caldo. Non ci resta che sceglierle biologiche e di provenienza italiana, meglio ancora se a chilometro zero. La scelta bio vale per tutta la frutta ma in particolare per la pesca che, insieme a fragole, mele, ciliegie, mirtilli e uva, è tra i frutti a più alto rischio di contaminazione, poiché spesso le coltivazioni vengono trattate con insetticidi di sintesi.

"Bomba" di minerali

Anche il contenuto di minerali della pesca è notevole: oscilla da 10 a 50 volte in più rispetto ad altri tipi di frutta. Anche perché la maggior quantità di betacarotene, precursore della vitamina A, necessaria per la salute di occhi e pelle, si trova non solo nella polpa, ma soprattutto nella buccia. La pesca contiene anche dosi consistenti di vitamina C, che facilita l'assorbimento del ferro, minerale utile nella formazione dei globuli rossi, e di selenio, che protegge il Dna delle

Con la buccia

È importante scegliere pesche biologiche e consumarle con la buccia, dove si concentrano i più alti quantitativi di betacarotene.

Bianche o gialle

Il colore della polpa dipende da un gene

Le pesche possono essere glabre (come le pesche noci o nettarine) o tomentose, cioè con la buccia leggermente "pelosa". Il colore della polpa è determinato da una variazione genetica, che modifica anche il sapore: più dolce nella pesca gialla, ricca di zuccheri e ricostituente, più intenso e profumato nella bianca, che è indicata come tonico del fegato e come depurativo.

Per uno smoothie super idratante

● INGREDIENTI

125 ml di latte di cocco, 2 pesche gialle mature, un avocado, mezzo ananas

● PREPARAZIONE

Metti nel frullatore il latte di cocco con le pesche, l'avocado e l'ananas tagliati a pezzetti. Frulla tutto insieme. Guarnisci con granella di nocciole. Se preferisci la bevanda fredda, lascia la frutta in frigorifero per un'ora, prima di utilizzarla.

Frullato di pesca

Nel cocktail come aperitivo

● INGREDIENTI

Una pesca bianca, un pompelmo, alcune fragoline di bosco, mezzo ananas

● PREPARAZIONE

Frulla le fragole con la pesca e l'ananas, quindi aggiungi il succo di pompelmo e lascia raffreddare in frigorifero in un recipiente chiuso. Prima di servire mescola bene il cocktail e disponi nei bicchieri. Guarnisci con foglie di menta.

E per cena...

Trasformale in gazpacho: ti aiutano a dimagrire!

Frulla un chilo di pesche noci tagliate, una cipolla di Tropea, uno spicchio d'aglio, 5 foglie di basilico, un pizzico di timo essiccato, due foglie di menta, 2 cucchiai di olio extravergine di oliva, un pizzico di sale e di pepe nero. Metti il composto in un recipiente chiuso e lascia in frigorifero per alcune ore. Servi il gazpacho con crostini di pane e una crema a base di ricotta, un cucchiaino di aceto balsamico e un trito di prezzemolo.

cellule. Per questo può considerarsi un frutto antiossidante. Poco calorica, la pesca contiene fibra, ottimo rimedio per evitare la stipsi e liberare l'intestino dalle scorie in eccesso, e acqua, utile a reidratare i tessuti e a mantenerli tonici. L'effetto diuretico, inoltre, contribuisce a eliminare i liquidi in eccesso, prevenendo la ritenzione idrica.

Non mangiarle mai acerbe

Se i frutti sono acerbi, il potenziale nutritivo è ridotto perché è la maturazione che aumenta la concetrazione di principi attivi. Le pesche vanno lavate e consumate con la buccia, evitando di spaccare il nocciolo, che contiene amigdalina: una sostanza che, con la digestione, si trasforma nel pericoloso acido cianidrico. ■

Grazie al contenuto di fibre e proteine (ben 11 g per etto), le pesche favoriscono la sazietà

Elimina i radicali liberi con la dieta **dei colori**

AGOSTO È IL MESE DEI VEGETALI RICCHI DI ENZIMI E BETACAROTENE. CHE LIBERANO L'ORGANISMO DALLE SCORIE ACIDE, LE PIÙ PERICOLOSE

di Marcella Valverde

Adesso il corpo richiede più acqua per compensare i liquidi persi con la traspirazione. Bere di più fa bene (ad agosto servirebbero 2 litri di liquidi al giorno), ma ancora meglio sarebbe introdurre l'acqua con i cibi idratanti: così la pelle è meno secca, la circolazione migliora, aumenta l'energia, si rafforza il sistema immunitario e anche la mente è più lucida. Inoltre, con i giusti liquidi nel corpo, combatti anche sbalzi pressori, ansia e stanchezza

Frutta e verdura gialla, verde e arancio

Oltre ad essere idratanti, i cibi estivi sono anche ricchi di betacarotene, il precursore della vitamina A che ci protegge dai rischi del sole. Allora, via libera a frutta e verdure colorate, soprattutto gialle, verdi e arancioni, cariche di vitamine che contrasteranno la formazione delle scorie acide e dei pericolosi radicali liberi. Alla carne, questo mese andrebbero preferiti i vegetali proteici, come la quinoa, e i carpacci di verdure e pesce con olio d'oliva e limone, straricchi di Omega 3.

La mia spesa

Ribes, albicocche, yogurt bianco naturale, caffè d'orzo, miele, mango, carote, pecorino romano, arance, basilico, quinoa, cipolle rosse di Tropea, pomodori, aglio, melone, prezzemolo, menta, limoni, zenzero in polvere, zucchero grezzo di canna, limoni non trattati, semi di anice

La colazione

Inizia la tua giornata a tutta energia!

- *Un bicchiere di succo di ribes*
- *Una ciotola di yogurt naturale con 3-4 albicocche fresche a pezzi*
- *Una tazza di caffè d'orzo con miele*

A colazione fai il "carico" di proteine e di frutta fresca: mai come in questo periodo dell'anno, i sali minerali, le vitamine e i fermenti lattici sono un toccasana per affrontare il caldo e combattere la spossatezza e la disidratazione. Inoltre, lo yogurt, come tutti i latti fermentati, fa funzionare meglio l'intestino, con un conseguente vantaggio sullo stato generale di salute e sull'umore. Grazie alle albicocche, sarai anche meno esposta al rischio di scottature solari e la pelle sarà più protetta.

TI FA BENE PERCHÉ...

Le albicocche sono ricche di fibre, sali minerali e vitamina A e sono perfette per prevenire macchie, eritemi e scottature.

TI FA BENE PERCHÉ...

Il mango ha proprietà diuretiche e antinfiammatorie, rinforza il sistema immunitario, favorisce la visione notturna e la salute dei tessuti.

Lo spuntino

Il frullato al mango che disintossica e disseta

- *2 bicchieri di mango tagliato a cubetti*
- *Un bicchiere di succo di carota fresco*
- *Un bicchiere di succo di arancia fresco*
- *Qualche foglia fresca di basilico*

Trita il basilico in un mixer, aggiungi i cubetti di mango, il succo di carota e quello di arancia e frulla il tutto fino a ottenere una consistenza omogenea e piuttosto cremosa. Se desideri un maggiore effetto rinfrescante, aggiungi qualche cubetto di ghiaccio e bevi subito per non far ossidare le vitamine.

Il pranzo

Prepara il piatto unico che migliora la digestione

Come antipasto, scegli un pinzimonio di verdure con olio extravergine di oliva, pepe nero e una fetta di pane integrale tostato. Prosegui con il tabuleh di quinoa e termina con una macedonia di melone, kiwi, mirtilli e ananas, condita con succo di limone e zucchero di canna.

TI FA BENE PERCHÉ...

La quinoa contiene aminoacidi. Inoltre apporta flavonoidi e la vitamina E, che contrastano l'invecchiamento cellulare.

Tabuleh di quinoa e verdure

- **INGREDIENTI** *(Per 6 persone)*

500 g di quinoa, 2 cipolle rosse di Tropea, 3 peperoni verdi, rossi e gialli, 3 pomodori grandi maturi (oppure 10 pomodorini), un cetriolo, un ciuffo di prezzemolo, un ciuffo di basilico, qualche rametto di menta, uno spicchio di aglio (facoltativo), il succo di 2 limoni, olio extravergine di oliva, sale.

- **PREPARAZIONE**

Sciacqua la quinoa e poi lessala in acqua salata, scolala e lasciala raffreddare in una ciotola. Trita le erbe aromatiche con l'aglio e unisci il tutto alla quinoa. Pulisci le verdure, riducile a cubetti e aggiungile alla preparazione. Condisci col succo di limone, l'olio e poco sale, mescola e lascia riposare il tabuleh in frigorifero per 2 ore prima di servirlo.

TI FA BENE PERCHÉ...

Il melone ha poche calorie, è dissetante, diuretico e depurativo; drena le vie respiratorie, protegge il fegato e aiuta a perdere peso.

La merenda

La pausa golosa che... fa anche dimagrire

- *150 g di melone maturo*
- *Un cucchiaio di zenzero in polvere*
- *Alcune foglioline di menta*

Prendi il melone maturo, elimina i semi, taglialo a pezzi e mettili in un frullatore con un cucchiaio raso di zenzero in polvere, qualche cubetto di ghiaccio già un po' frantumato (per non rovinare le lame), quindi frulla per qualche secondo. Servi decorando con le foglioline di menta.

La cena

Licopene e betacarotene, la coppia anti eritemi

Inizia con dei piccoli cestini di pasta fillo ripieni di crema di piselli e feta. Prosegui con la pappa al pomodoro accompagnata da cialde di pecorino. Termina con un goloso "crumble" con granella di nocciole, yogurt bianco e albicocche frullate con zucchero di canna. ■

TI FA BENE PERCHÉ...

I pomodori maturi, ricchi di fibre e di sali minerali, contengono il licopene, un antiossidante che si mantiene attivo con la cottura.

La pappa al pomodoro

● **INGREDIENTI** *(Per 4 persone)*

Un dado di miso, 800 g di pomodori, 300 g di pane raffermo a pezzetti, mezzo spicchio di aglio tritato, mezza cipolla tritata, un cucchiaino di zucchero, 2 cucchiai di olio di oliva, 60 g di pecorino romano, 6 foglie di basilico, sale e pepe nero.

● **PREPARAZIONE**

Prepara il brodo di miso. Lava i pomodori, incidili sul fondo con un taglio a croce e falli scottare in una pentola con acqua bollente salata, quindi scolali, elimina la pelle e i semi e tagliali a pezzetti. Fai un soffritto di cipolla e aglio, bagna con un cucchiaio di brodo caldo, unisci i pomodori e insaporisci con sale, pepe e zucchero. Unisci il pane e fai cuocere per 30 minuti. Disponi su una placca con carta da forno delle cialde di pecorino tagliate con un coppapasta. Cuoci a 180 °C per 5 minuti. A 5 minuti dalla fine della cottura della pappa al pomodoro, aggiungi le foglie di basilico, che poi toglierai. Servila tiepida, con le cialde di pecorino.

L'infuso

Addio alla sete con anice e menta!

Ecco la tisana perfetta per combattere la sete in qualsiasi momento della giornata. Se la bevi tiepida, favorirà la digestione, e se la tieni in frigorifero e la servi fredda con una fetta di limone, scoprirai un delizioso elisir anti caldo È adatta anche la sera, soprattutto se dormi poco a causa del caldo.

■ **PREPARAZIONE**

Porta a ebollizione un litro di acqua minerale naturale, spegni il fuoco, metti 2 cucchiaini di semi di anice e mezzo cucchiaino di foglie di menta piperita. Lascia in infusione per 10 minuti, filtra e lascia intiepidire.

L'alchemilla disinfetta

CON I SUOI FUSTI VELLUTATI E LE FOGLIE A VENTAGLIO SI PREPARANO SUCCHI E INFUSI AD AZIONE ANTIBATTERICA E DECONGESTIONANTE

a cura di Fiammetta Bonazzi

Nel Nord Europa è da sempre considerata una pianta magica, utile per curare numerose patologie: ulcere, piaghe, ferite che fanno fatica a cicatrizzarsi, bruciori urogenitali, ma anche mal di testa, dissenteria, insufficienza epatica, anemia ed emorragie. Le donne scandinave un tempo usavano il suo succo verde e astringente per sbiancare la pelle e schiarire le efelidi, e ne bevevano il decotto per attenuare i dolori mestruali. Nel corso dei secoli, tuttavia, l'Alchemilla vulgaris si è ben ambientata anche alle nostre latitudini, dove ha trovato dimora nei vecchi giardini o anche in vaso, sui balconi più soleggiati. Il suo nome sembra derivi dalla parola araba *al-kimiya* ("alchimia") perché gli antichi alchimisti credevano che l'acqua piovana raccolta nelle foglie di alchemilla fosse in grado di trasformare i metalli in oro. In fitoterapia si utilizzano soprattutto i suoi fusti leggermente pelosi e le foglie dal margine pieghettato a ventaglio, ricche di tannini, resine, saponine, acido palmitico, stearico e salicilico: una meravigliosa sinergia di principi attivi che fanno assomigliare l'alchemilla a un potente antinfiammatorio naturale ■

Come far

IL TRAPIANTO

Se non si opta per la semina, che si fa in primavera, le piantine di alchemilla si acquistano nei vivai; serve un vaso di coccio profondo, perché la pianta giovane ha molte radici fibrose, che si trasformano in un grosso rizoma. I fusti arrivano anche ai 50 cm di altezza.

tutti i tessuti

Le proprietà

Cura raucedine, ascessi e mal di stomaco

L'alchemilla ha ottime proprietà digestive, tanto che il suo infuso è ottimo da bere - caldo o tiepido - a fine pasto per prevenire pesantezza, acidità, mal di stomaco e meteorismo. Il medesimo infiuso, una volta raffreddato, si usa come collutorio per gli sciacqui, da ripetere 2 volte al giorno: combatte ascessi, raucedine e cali di voce.

Un'erba magica piena di virtù

In cucina

Nei risotti e nell'insalata

Le foglie fresche di alchemilla, ottime nelle insalate e nei risotti, tritate con timo e maggiorana si possono frullare con un vasetto di yogurt naturale, una punta di senape, sale, pepe nero e olio d'oliva. Si ottiene così una salsina in cui intingere le verdure crude o da spalmare sul pane nero.

Regola il ciclo mestruale

Con le foglie essiccate di alchemilla si prepara un infuso ad azione calmante e antinfiammatoria: in un litro d'acqua bollente si aggiungono 40 g di foglie, si lascia in infusione 5-10 minuti e se ne bevono 4 tazze al giorno, prima dei pasti. È un toccasana per le donne che hanno un ciclo irregolare e per quelle che si avvicinano alla menopausa e accusano i tipici malesseri legati al cambiamento dell'assetto ormonale.

crescere la pianta in vaso

L'ANNAFFIATURA

L'irrigazione deve essere regolare soprattutto nei mesi più caldi e durante la fioritura, avendo però cura che non restino ristagni nel sottovaso. Il terriccio deve essere preferibilmente alcalino, ben concimato e mescolato con del materiale drenante.

LA RACCOLTA

Le foglie dell'alchemilla si raccolgono a partire dalla fine di luglio e per tutto agosto: una volta lavate e asciugate, vanno essiccate all'ombra (mai sotto il sole), e poi si conservano al buio in sacchetti di tela o in barattoli di vetro con chiusura ermetica.

LA COSMESI NATURALE

I nostri specialisti ti offrono ogni mese tanti programmi naturali su misura per prevenire e risolvere tutti gli inestetismi cutanei

CURE VERDI PER LA PELLE

Enotera e albicocca per il contorno occhi
Il sole può danneggiare la cute sottile della zona perioculare, favorendo occhiaie e "zampe di gallina": previenile con gli oli più ricchi di vitamina E.

PAG. 80

VINCERE LA CELLULITE

Il cocco, il tuo alleato super rassodante
Scrigno di minerali e vitamine tonificanti, questo generoso frutto esotico riduce i cedimentii: usa il suo olio, l'acqua, la polpa e il latte.

PAG. 82

I CONSIGLI ANTIAGE

Sapori di Puglia per fermare il tempo
Pomodori, origano, capperi, olio d'oliva... Portali a tavola per fare scorta di antiossidanti, e usali come cosmetici per attenuare rughe e inestetismi.

PAG. 86

Enotera e albicocca per il contorno occhi

FONTE DI GRASSI E VITAMINE, CANCELLANO LE "ZAMPE DI GALLINA" E DISTENDONO LE RUGHE D'ESPRESSIONE

di Gabriella Cataldo, estetista e beauty trainer

Ogni estate ci lascia sul viso una piccola ruga di espressione in più, e lo scopriamo subito, quando ci guardiamo allo specchio alla sera, con il viso struccato, dopo l'esposizione al sole. Ma questi sottili solchi si differenziano dalle rughe vere e proprie perché non sono legati solo al fisiologico processo di invecchiamento, ma dipendono dallo stress cui la pelle viene sottoposta a causa della frequente ripetizione di alcuni movimenti che sono per lo più legati alla mimica facciale. A ciò si sommano l'eccesso di raggi ultravioletti, l'esposizione a fonti di calore e al vento e la tensione visiva, tipica di chi trascorre molte ore della giornata davanti al video del computer e, in modo del tutto inconsapevole, atteggia il viso in maniera innaturale.

Anche la mimica ha il suo peso

I movimenti mimici del viso si sommano, soprattutto d'estate, ai danni provocati dalle cause ambientali, e la pelle delicatissima e sottile del contorno occhi ne paga il maggior scotto anche prima dei fatidici 40 anni. Per evitare segni più marcati, occorrono lenti solari di buona qualità e magari un cappello a tesa larga per non affaticare troppo gli occhi. Mentre si è in spiaggia, bisogna anche fare attenzione a non strizzare troppo spesso le pupille, evitando di aggrottare fronte e sopracciglia. Per fortuna questi solchi possono essere colmati e distesi con una certa facilità, ma bisogna agire prima che la ruga si approfondisca, per esempio applicando due oli leggeri, nutrienti e altamente dermocompatibili: quelli di enotera e di nocciolo di albicocca.

Enotera

I nostri alleati

L'olio di enotera

Sfiamma e nutre in profondità

Si ricava dai semi di una pianta conosciuta anche come bella di notte. Particolarmente ricco di acidi grassi essenziali della serie Omega 6, soprattutto acido linoleico (70%) e acido gamma-linolenico (10%), ma anche di vitamina E, ha proprietà idratanti, emollienti, nutrienti e decongestionanti

L'olio di nocciolo di albicocca

Migliora l'elasticità e l'idratazione

Si ottiene dalla spremitura a freddo dei noccioli di albicocca. È un olio leggero, poco untuoso e di facile assorbimento costituito da acidi insaturi e da un'elevata concentrazione di antiossidanti. Favorisce il mantenimento dell'elasticità cutanea poiché stimola la produzione di sebo risultando perciò molto utile alle pelli secche per carenza di idratazione e di lipidi.

Il tuo trattamento di agosto

LO SCRUB

■ *Preparazione*

In mezzo cucchiaio di yogurt greco aggiungi mezzo cucchiaio di polvere di riso e poi amalgama perfettamente.

Massaggia un piccolo quantitativo del preparato intorno agli occhi, con movimenti delicati: parti dalla radice del naso seguendo l'area l'orbicolare fino alla radice delle sopracciglia. Passa lo scrub anche sulla fronte e fra le sopraciglia, dove puoi azzardare movimenti un poco più energici. Risciacqua e tonifica con acqua di rose. *Lo scrub va eseguito non più di 2 volte a settimana.*

IL MASSAGGIO

■ *Gli oli da spalmare*

Procurati una boccetta da 30 ml con contagocce in vetro scuro e riempila con dell'olio di enotera e dell'olio di nocciolo di albicocca in parti uguali, chiudi e agita il contenuto per amalgamare.

Usa una goccia di unguento per ogni occhio, e massaggiala sulla zona perioculare fino a completo assorbimento. Applica il mix due volte al giorno, prima e dopo l'esposizione al sole, per almeno un mese. Poi prosegui usandolo una volta al giorno e per fare di tanto in tanto un impacco particolarmente nutriente. Ricorda che sarebbe meglio conservare quest'unguento in frigorifero, in una boccetta a chiusura ermetica: se lo usi freddo, è ancora più efficace.

Il **cocco**, super alleato che idrata e tonifica

DA BERE, DA MANGIARE O DA USARE COME COSMETICO, IL DOLCE FRUTTO ESOTICO È UN ECCEZIONALE RASSODANTE NATURALE

Qual è il segreto per conquistare e mantenere un corpo tonico, privo di smagliature e flaccidità? Basta migliorare la tenuta del connettivo, quel tessuto che avvolge e sostiene le cellule, e le conserva attive e vitali. Un connettivo sano è indispensabile affinché le sostanze nutritive che transitano dal sangue agli organi, e le sostanze di scarto che passano dagli organi al sangue, non ristagnino sottocute, creando blocchi energetici che nel tempo fanno "cedere" la pelle e favoriscono la cellulite. Per nutrire e rigenerare il connettivo soprattutto se prevedi di esporti al sole (i raggi solari, infatti, prosciugano e disidratano i tessuti, rendendoli più molli e cedevoli), il tuo migliore alleato è il cocco: un frutto generoso, di cui si usano non solo la polpa dolce e compatta piena di grassi buoni, ma anche il latte, l'olio e l'acqua, ricca di minerali, che si estrae dalla noce ancora verde. Il cocco previene la formazione dei radicali liberi nocivi per il tessuto connettivo: ecco perché, per tutto agosto, ti consigliamo di sfruttare le virtù di questo frutto esotico, come integratore e come cosmetico.

IL LATTE

Cancella le smagliature

Al centro del frutto vi è una cavità che contiene un siero (il latte di cocco), che ha un gradevole gusto mandorlato ed è ricco di zuccheri, vitamine B e C e sali minerali: in alcune isole dell'Indonesia questo siero ancora oggi è usato come alternativa al latte materno per i neonati. Il latte di cocco ha proprietà cicatrizzanti, riduce le smagliature, sostiene la sintesi del collagene e conserva elastiche le pareti dei capillari.

COME FARE - ***Abituati a bere il latte di cocco al posto del latte vaccino (che può essere lievemente irritante per l'intestino sensibile) e usalo anche per fare degli impacchi: imbevi delle garze nel latte di cocco e applicale dopo aver preso il sole sulle zone più arrossate ma anche nelle aree colpite da smagliature e capillari.***

L'ACQUA

Nutre i tessuti e li rende più morbidi e levigati

L'acqua di cocco, il liquido trasparente presente nel frutto quando ancora è verde, contiene sodio, potassio, magnesio, vitamine, microelementi e pochissimi grassi. Possiede proprietà depurative, antinfiammatorie, migliora la funzionalità intestinale, attiva il metabolismo e idrata i tessuti.

COME FARE - ***Quando fa caldo, la mattina bevi un calice di acqua di cocco: ti dà energia per tutta la giornata. Puoi anche usare l'acqua di cocco come "base" per i tuoi frullati: un ottimo abbinamento, dissetante e anticellulite, è con anguria, pesche, melone e foglioline di menta.***

LA POLPA

Sostiene muscoli e connettivo

Ricca di flavonoidi e di sali preziosi per muscoli e connettivo, la polpa del cocco è un portentoso ricostituente ma è anche calorica (364 calorie l'etto): non mangiarla spesso! Per aprire la noce, fora il guscio con un punteruolo nella parte superiore e inferiore del frutto, poi procedi con un colpo secco di martello; asporta la polpa dal guscio con un coltello.

COME FARE - ***Procurati del cocco fresco, rompilo e 3-4 volte alla settimana gusta la polpa da sola o aggiunta alle macedonie o ai frullati (non esagerare con le dosi perché è decisamente energetica); se non trovi il cocco fresco, aggiungi allo yogurt un cucchiaio da tè di cocco essiccato.***

I trattamenti leviganti con **l'olio** e **la farina**

Fra gli oli vegetali, quello di cocco è uno dei più utili per nutrire la pelle in profondità. Merito del suo contenuto di vitamine A ed E e di acido laurico, acido grasso che ha una speciale affinità con i tessuti cutanei, che rende più tesi e resistenti. Ecco perché, se viene spalmato sul corpo dopo la doccia, l'olio di cocco ricompatta la pelle e rende più asciutta la silhouette: ricordati di applicarlo iniziando dalla pianta dei piedi per poi risalire verso caviglie, polpacci, ginocchia, onterno ed esterno cosce, glutei e addome, facendo movimenti di leggero impastamento.

IL GOMMAGE

Ossigena l'epidermide e la fa "respirare"

Almeno 2 volte alla settimana, prima del massaggio con l'olio di cocco, fai uno scrub con la farina ottenuta dal frutto; la copra (nome tecnico della polpa essiccata del cocco) si usa in cucina ma anche per arricchire la pelle di grassi buoni.

COME FARE - ***Metti 2-3 cucchiai di farina di cocco in una ciotola, unisci olio di cocco quanto basta per ottenere un composto cremoso e sfregalo sulle zone più gonfie e colpite dalla cellulite. Poi fai una doccia e procedi con il massaggio.***

E con l'unguento al monoi, previeni le flaccidità

L'olio di monoi è un unguento "magico" originario delle isole della Polinesia francese dove da secoli viene preparato facendo macerare nell'olio di cocco i fiori di tiarè, raccolti al tramonto, quando sono ancora imbevuti del calore e dell'energia del sole. Le corolle profumate della Gardenia tahitientis *rilasciano nell'olio le loro vitamine e i loro ormoni vegetali, che tramite il massaggio si trasferiscono alla pelle rendendola più compatta. Abituati a usarlo sempre (non solo d'estate) dopo il bagno o la doccia.*

I CORSI DI RIZA

Questi corsi sono a carattere tecnico-pratico e sono aperti, oltre che al pubblico, a fisioterapisti, estetiste, naturopati, infermieri, insegnanti di educazione fisica, personal trainer, psicologi e medici. I naturopati in formazione presso l'Istituto Riza hanno diritto di prelazione.

Alimentazione dinamica integrata

Condotto da M. P. Cairoli

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Milano tel. 02/58207921	• 17-18 settembre, 15-16 ottobre, 26-27 novembre 2016

Ayurveda e massaggio ayurvedico

Condotto da D. Arena

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Milano tel. 02/58207921	• 24-25 settembre, 22-23 ottobre, 12-13 novembre 2016

Aroma massaggio e oli essenziali

Condotto da F. Vallarin

CITTÀ	IN 2 WEEK-END
Verona tel. 02/58207921	• 1-2 ottobre, 5-6 novembre 2016

Lettura del corpo e tecniche di Bioenergetica

Condotto da F. Padrini

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Bologna tel. 02/58207921	• 10-11 settembre, 1-2 ottobre, 29-30 ottobre 2016

Riflessologia plantare integrata

Condotto da L. Dragonetti

CITTÀ	IN 5 WEEK-END
Roma tel. 02/58207921	• 17/18 settembre - 22/23 ottobre - 12/13 novembre 14/15 gennaio 2017 - 11/12 febbraio 2017

Visto l'altissimo numero di richieste si suggerisce di prenotarsi con largo anticipo

CORSI BREVI

Ayurveda

Seminario introduttivo

CITTÀ	DATE
Verona tel. 045/975800	• 10-11 settembre 2016
Roma tel. 02/58207921	• 8-9 ottobre 2016

€ 242 (Iva inclusa)

Arte di comunicare

Migliorare il dialogo con se stessi e con gli altri

CITTÀ	DATE
Milano tel. 02/58207921	• 5-6 novembre 2016

€ 196 (Iva inclusa)

Shiatsu

Seminario introduttivo

CITTÀ	DATE
Milano tel. 02/58207921	• 5-6 novembre 2016

€ 242 (Iva inclusa)

Talento

Scopri la tua creatività nascosta!

CITTÀ	DATE
Roma tel. 02/58207921	• 10-11 settembre 2016

€ 196 (Iva inclusa)

Dalla **Puglia** i rimedi che fermano il tempo

GRAZIE AI CIBI E AGLI AROMI DELLA DIETA MEDITERRANEA REGALI ALL'EPIDERMIDE ACQUA, SALI E ANTIOSSIDANTI

a cura di Sarah Barberis

La dieta mediterranea è uno dei regimi alimentari più benefici non solo per la salute, ma anche per la bellezza della pelle. E nel sud della Penisola le donne pugliesi da secoli usano come nutraceutici (ma anche come trattamenti beauty) alcuni degli alimenti che appartengono alla tradizione culinaria di questa regione. E che sono capaci di arginare i danni cutanei legati all'avanzare dell'età.

L'olio d'oliva

Frena la comparsa dei segni d'invecchiamento

L'olio d'oliva è uno dei simboli della Puglia, che rimane tuttora la maggiore regione olivicola d'Italia. Per la tua cura antietà, scegli un extravergine d'oliva spremuto a freddo, prodotto con metodi biologici a breve distanza dal raccolto per evitarne il deterioramento. Dedicati questo piccolo rituale di bellezza alla sera prima di coricarti: rallenterai la comparsa delle rughe grazie ai carotenoidi e polifenoli di cui è ricchissimo l'olio d'oliva.

La sera prima di coricarti - ***Esegui questo trattamento: mescola un cucchiaio di olio d'oliva e qualche goccia di succo di limone bio. Applica l'emulsione sul viso con la punta delle dita effettuando un massaggio circolare che parte dal mento e sale verso la fronte, passando per l'angolo esterno degli occhi, che è una zona delicata e soggetta a disidratazione. Massaggia a lungo anche la fronte dove compaiono spesso le rughe d'espressione. Lascia agire per 10 minuti e poi risciacqua con acqua tiepida.***

Olivo

Il pomodoro

Idrata e ripulisce la cute infiammata

Sfrutta una combinazione di prodotti tipici della Puglia per prevenire "dall'interno" l'invecchiamento dell'organismo: frulla 2 pomodori ben maturi e aggiungi al succo 2 cucchiaini di olio d'oliva extravergine. Il licopene contenuto nella buccia del pomodoro e gli antiossidanti hanno un'azione antinfiammtoria. Inoltre le vitamina A e C contribuiscono al rassodamento della pelle.

Da bere e da massaggiare

Bevi il tuo succo di pomodoro fresco a stomaco vuoto ogni giorno. E se hai preso il sole, ricorda che una fetta di pomodoro sfregata sulla pelle del viso, attenua arrossamenti ed eritemi solari.

L'infuso al posto del tonico

Prepara un infuso di origano (un cucchiaio di foglie fresche in 250 ml di acqua), fallo raffreddare, filtralo e usalo come tonico: toglie le irritazioni.

L'origano

Elimina punti neri, sebo e impurità

Per condire il tuo succo di pomodoro ma anche le tue insalate, aggiungi qualche fogliolina fresca di origano, una fragrante erba aromatica che vive nelle campagna salentine, aride e assolate, che ha una straordinaria efficacia antibatterica e antietà.

Anche come olio essenziale

Se vuoi sfoggiare una pelle più luminosa aggiungi una sola goccia di olio d'origano all'olio d'oliva (o alla crema da notte) che applichi sul viso prima di coricarti.

Contro le macchie, l'estratto di **cappero**

Nelle stagioni più calde bisogna proteggere meglio la pelle per prevenire la comparsa delle macchie favorite dal sole. Se vai soggetta a iperpigmentazione, scegli come alleato **il cappero,** un altro tipico prodotto della terra pugliese: questo piccolo arbusto che produce dei boccioli commestibili è noto per le sue proprietà benefiche sin dai tempi della Bibbia; oggi la ricerca cosmetica conferma che è uno scrigno di flavonoidi (come la rutina e la quercetina), e di vitamine A e K. Richiedi in erboristeria un siero a base di estratto di cappero: è l'ideale da applicare la sera per proteggere l'epidermide dagli eccessi del clima estivo. E una manciata di capperi dissalati, frullata con un cucchiaino di olio d'oliva e 7 gocce di olio di gelsomino, è un ottimo gommage per rendere vellutata la pelle del viso.

Cappero

L'uva nera

È disintossicante e depura la pelle

Ad agosto sui banchi dell'ortolano trovi l'uva nera più profumata: approfittane per mangiarla ogni mattina a digiuno o per trasformarla in succo; l'uva nera è una fonte privilegiata di polifenoli che depurano e rigenerano la pelle. Per un'azione super idratante e rimineralizzante, centrifuga l'uva con un gambo di sedano e una manciata di cime di rapa: contengono sulforafano, sostanza che ha un'azione disintossicante e battericida.

Non buttare la buccia e i semi

Dopo aver centrifugato gli acini d'iva con bucce e semi, raccogli i residui e strofinali subito, per 2-3 minuti, sul dorso delle mani, e poi risciacqua: è un ottimo trattamento contro le macchie scure.

Ti sei scottata? Il melone toglie il rossore

Per una maschera doposole casalinga, frulla un cucchiaio di capperi dissalati con una grossa fetta di melone maturo e applica questo composto su viso, collo e décolleté, dopo aver sciacquato la pelle. Esegui il trattamento al rientro dalla spiaggia, dopo aver eliminato dal viso i residui dei filtri solari. Il melone, agendo in sinergia con gli antiossidanti dei capperi, ripristina le riserve idriche che il sole ha sottratto all'epidermide, abbassa la temperatura cutanea e intensifica l'abbronzatura.

Granuli e succhi verdi abbassano **la febbre**

ACONITUM, BELLADONNA E SPREMUTE COMBATTONO MALESSERE E DISIDRATAZIONE

a cura della redazione

La febbre in estate è meno frequente che non in inverno; tuttavia, quando compare all'improvviso, con picchi anche di 39 gradi e più, brividi e spossatezza, è un evento che può davvero rovinare le vacanze a bambini e genitori. Le cause che scatenano la febbre ad agosto sono principalmente due: il clima e i virus. Scopriamo insieme quali sono i rimedi naturali più utili in questi casi.

Le febbri climatiche

Sono causate da un'insolazione

La febbre "climatica" è spesso legata a una lunga e imprudente esposizione diretta dei bimbi al sole o alla permanenza in ambienti chiusi e surriscaldati (per esempio, in automobile). I bambini piccoli e i neonati sono più a rischio perché si disidratano più facilmente. In questi casi la febbre è dovuta alla disidratazione ed è accompagnata da sonnolenza, torpore e inappetenza.

Cosa fare

Se la febbre è alta, si possono applicare impacchi di acqua fresca (non fredda) su tempie, collo, inguine e ascelle: questo aiuta a disperdere il calore corporeo. Il bambino deve bere liquidi a temperatura ambiente: ottimi acqua o tè con limone e zucchero, e succhi di frutta.

Cosa non fare

Se la febbre non supera i 38-38,5°, gli antipiretici non servono perché riducono la capacità difensiva dell'organismo e rallentano la guarigione. Inoltre, se la febbre è dovuta a disidratazione, l'antipiretico, facendo sudare il piccolo, può aggravare il quadro clinico.

Le febbri infettive

Dipendono da gola e stomaco

Sono dovute soprattutto a virus gastrointestinali o respiratori, che scatenano nausea, vomito, dissenteria, mal di gola, tosse, riniti e lievi bronchiti. Per le forme gastrointestinali assume un'importanza maggiore la reidratazione perché la diarrea, il vomito e la febbre disidratano il bimbo molto rapidamente. In caso di vomito la somministrazione di liquidi (sempre arricchiti con sali e zuccheri), va effettuata a piccole dosi, ma frequenti (un cucchiaino ogni 3-5 minuti).

Succhi di frutta

Gli antipiretici verdi

I rimedi vegetali "anti febbre" agiscono in modo dolce, senza effetti collaterali, e sono utili soprattutto in presenza di disturbi improvvisi: sia in caso di febbre di origine climatica (insolazione) che per quelle di origine infettiva.

Se la pelle è secca e calda e il bimbo ha molta sete, usa Aconitum napellus

È indicato in caso di febbre da insolazione con pelle arrossata, calda e secca e sete intensa, eventualmente associata a irrequietezza. Si assumono 3 granuli alla 9 CH ogni 15 minuti; distanziare poi l'assunzione in base al miglioramento dei sintomi.

Se invece la febbre provoca forte sudorazione, ci vuole Belladonna

Da utilizzare in presenza di cefalea pulsante, viso congestionato, rosso, ricoperto di sudore abbondante. Si assume alla 9 CH, 3 granuli ogni 10 minuti.

I consigli in più

- **Non tenere il bambino al sole nelle ore centrali della giornata (ore 11-16); l'esposizione al sole è da evitare sotto i 6 mesi.**
- **Porta in spiaggia in un thermos succhi di frutta e verdura (non confezionati), e frullati idratanti di pesca, kiwi, anguria, albicocche e melone; evita le bibite e l'acqua gassate e ghiacciate.**
- **Fai sempre indossare al bambino un cappellino (di paglia, traspirante, e con tesa larga) per proteggere la testa.**

La cura preventiva Natrum muriaticum

Per prevenire la disidratazione dovuta alla febbre è utile Natrum muriaticum (un rimedio omeopatico ricavato dal sale marino) alla 9 CH, 3 granuli per 4 volte al giorno. Si consiglia di iniziare ad assumerlo una settimana prima del soggiorno in località molto calde e proseguire durante la vacanza o il periodo caldo.

Aconitum

Belladonna

Ginkgo e vitamina E li mantengono giovani

CON L'AVANZARE DELL'ETÀ, ANCHE CANI E GATTI VANNO INCONTRO AL DECADIMENTO ORGANICO. I RIMEDI VERDI NE RIDUCONO I SINTOMI

Agilità e prontezza

Proprio come i cuccioli, anche gli animali anziani devono uscire all'aperto ed essere stimolati nel gioco: così si allenano riflessi, attenzione e agilità.

■ ***di Laura Cutullo,*** medico veterinario, omeopata e floriterapeuta

Senza dubbio cani e gatti sono mediamente più longevi rispetto al passato. E ciò anche grazie al progresso della medicina veterinaria che ha fatto grandi passi in avanti, di pari passo con il progredire dell'importanza con cui vengono considerati gli animali all'interno della famiglia. Gli animali ai giorni nostri vengono curati di più e meglio, sovente con la medicina naturale olistica. Però, come noi, ma in tempi molto più veloci dei nostri, anche gli animali invecchiano.

Oltre che fisicamente, anche nelle capacità cognitive e nei comportamenti un certo declino, anche cognitivo, è "fisiologico", previsto e naturale. Piano piano si avverte una minore vitalità, minore attenzione per ciò che accade, diminuisce la prontezza, i sensi diventano meno acuti e l'animale tende a dormire di più.

Questi atteggiamenti possono essere determinati dalle difficoltà di deambulazione o dal dolore alle ossa e alle articolazioni, però possono essere anche sintomi di un certo deterioramento cerebrale. Esiste

Gli integratori

"Cibo" per i neuroni

Oltre che di cibo di buona qualità, l'animale anziano ha bisogno di integratori: sono utili, in particolare, i principi naturali neuroprotettori, capaci cioè di preservare le cellule cerebrali (ne è un'ottima fonte l'estratto di Ginkgo biloba, in capsule, da aggiungere alla ciotola); le vitamine B ed E, inoltre, proteggono i lipidi delle membrane cellulari. Importantissima è poi l'introduzione di una certa quantità di CLA e DHA. Il CLA è l'Acido Linoleico Coniugato e si trova nei prodotti caseari (soprattutto burro e panna) e nelle carni bovine. Il CLA agisce sulla modulazione del metabolismo lipidico e del sistema immunitario. Il DHA è invece l'Acido Grasso Docosaesaenoico, contenuto soprattutto nell'olio di pesce. È essenziale per la crescita e il normale funzionamento del cervello. Il suo inserimento nell'alimentazione migliora la capacità di apprendimento: CLA e DHA si trovano sotto forma di integratori in compresse da sbriciolare, oppure si ricorre all'olio di pesce.

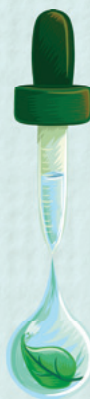
Ginkgo biloba

infatti la Sindrome da Deterioramento Cognitivo: una vera e propria patologia degenerativa, simile alla malattia di Alzheimer dell'uomo, nella quale il tessuto cerebrale sano e funzionante viene invaso e infine sostituito da placche di una sostanza amorfa, detta amiloide, che distruggono i meccanismi di trasmissione sinaptica, impedendo al cervello di funzionare e inducendo demenza senile. È un disturbo che si può prevenire e, qualora sia già in atto, se ne possono comunque ridurre i sintomi. ■

Morning Glory

La floriterapia

I fiori australiani

Tra i fiori californiani, California Pitcher Plant aiuta sul piano fisico, quando la debolezza del corpo si ripercuote sulla psiche; usato insieme ai Bach Chestnut Bud e Olive migliora l'assimilazione. Rosemary tonifica la circolazione e migliora la memoria, Morning Glory aiuta a ripristinare il ritmo veglia-sonno, Hawthorn stimola il cuore a mantenere il suo ritmo di contrazione ed espansione.

I fiori di Bach

Tra i classici di Bach invece Rock Water migliora la flessibilità fisica e mentale che invecchiando viene meno; Mimulus e Cerato invece aiutano ad affrontare la paura del buio e di stare da soli, che sovente attanaglia gli animali anziani, tanto che durante la notte si svegliano facendo vocalizzazioni e si calmano solo vedendo il proprietario.

Mimulus

■ **USO E DOSI** - *Aggiungere 2 gocce di soluzione madre a 30 ml di acqua, senza ulteriore alcol. Dare 4 gocce 4 volte al giorno direttamente in bocca, nel cibo o nell'acqua da bere.*

Le letture

I libri di *SALUTE NATURALE* in edicola questo mese

Tante pagine di consigli per affrontare il **grande caldo**

L'ananas sazia e disseta. E vince la ritenzione idrica

Prezioso concentrato di vitamine, fibre, sali minerali ed enzimi, e soprattutto fonte di bromelina, una sostanza dall'attività antinfiammatoria, l'ananas è un dolce amico della salute. Diuretico, saziante e digestivo, questo frutto tropicale aiuta a disintossicare l'organismo; ricco d'acqua, è dissetante e rinfrescante: è dunque l'alimento ideale da inserire nelle diete estive. Questo manuale ci insegna a sfruttarne al meglio le proprietà, utilizzandolo al naturale o come succo, e come ingrediente per regalare un tocco esotico a piatti di carne, pesce, gelati e macedonie.

Il magico ananas Edizioni Riza, 144 pp., 9,70 €

I super poteri dei probiotici

La salute dell'intestino è fondamentale per il benessere dell'intero organismo: un risultato che si ottiene solo quando i batteri "buoni" che colonizzano le mucose enteriche sono in equilibrio. A questo servono i probiotici, eserciti di germi "amici" che salvaguardano il sistema digerente da contagi e infiammazioni. Scopri come usarli al meglio.

Gli straordinari probiotici Edizioni Riza, 144 pp., 9,90 €

IN LIBRERIA

Alla scoperta dei segreti dei fiori

I fiori sono le parti attraverso le quali la pianta comunica di essere "fertile, disponibile e desiderabile". Un ecologo di fama mondiale ci svela le ultime curiosità e scoperte botaniche. A conferma che anche i vegetali hanno un'anima.

La ragione dei fiori
di Stephen Buchmann
396 pp., 22 €

Le polpette leggere in versione vegan

Un evergreen come la polpetta oggi può essere rivisitato anche usando ingredienti vegan, come legumi, cereali, semi e ortaggi; così, accanto alle ricette classiche "alleggerite", questo ricettario suggerisce golose varianti senza carne.

Tondo come una polpetta
di Barabara Torresan
143 pp., 12,90 €

Difendi al **naturale** l'organismo

Aiuta l'apparato gastrico

Colostro Noni, integratore alimentare privo di glutine, a base di Colostro bovino liofilizzato e di Morinda citrifolia (Noni), grazie all'attività dei suoi principi attivi, aiuta a proteggere il tratto gastrointestinale preservandone l'ottimale funzionalità. Colostro Noni è orosolubile, gradevole e a rapida azione.

GUNA - Milano - Tel. 02/280181
www.guna.it

Il gel per le gambe stanche

Venadoron® è un gel fresco, di facile assorbimento, che dona in breve tempo sollievo a gambe stanche e pesanti. Racchiude le qualità di estratti vegetali bio e le proprietà benefiche di sostanze minerali. Tonifica la pelle, apporta un piacevole senso di freschezza e favorisce la microcircolazione superficiale.

WELEDA - Milano
Tel. 02/4877051 - www.weleda.it

Preziose bacche antiossidanti

Bacche di Goji è un prodotto della nuova Linea Colours of Life di Optima Naturals. Bacche di Goji aiuta a contrastare i radicali liberi responsabili dell'ossidazione cellulare. Le bacche di goji solitamente sono consumate essiccate o, come in Bacche di Goji di Optima Naturals, sotto forma di compresse.

OPTIMA NATURALS - Gallarate (VA)
Tel. 0331/799193 - www.optimanaturals.net

L'alleato di pelle e intestino

Arriva in farmacia **Bioenergen**, integratore erboristico che grazie a una mirata miscela di erbe selezionate dona benessere alla pelle e salute all'intestino. La sua efficacia è stata anche dimostrata da una sperimentazione clinica. Utile inoltre per intolleranze, stanchezza e irregolarità del ciclo mestruale.

BIOENERGEN - Tel. 349/8408341
www.bioenergen.it

Scegli i fiori di Bach originali

Rescue® per ritrovare l'entusiasmo e la forza di affrontare le sfide di tutti i giorni. La famosa combinazione di 5 tra i 38 Fiori del Dr. Bach Originali, ti ridona il sorriso ogni volta che ne senti il bisogno. Loacker Remedia propone Rescue® in diversi formati.

LOACKER REMEDIA - N. verde: 800/011247
www.loackerremedia.it

Una ricca scorta di nutrienti

La **Moringa** in polvere è un alimento 100% biologico, ricco di nutrienti e di vitamina A, riboflavina, proteine vegetali, vitamine e minerali, inclusi ferro, calcio, magnesio e fosforo. La Moringa favorisce il metabolismo dei lipidi e contribuisce all'equilibrio del peso corporeo. Inoltre migliora funzione digestiva e circolazione.

ELISEUM - Milano - Tel. 02/62033054
www.aloebio.it

E SE AGGIUNGI UN ALTRO ABBONAMENTO A UNA RIVISTA DEL GRUPPO RIZA TI COSTA SOLO 29 EURO!

Il primo mensile di psicologia che ti aiuta a vivere bene

I consigli per perdere peso e restare in forma senza fatica

Una cura vincente per la salute di tutta la famiglia

Curarsi con l'alimentazione perché il cibo è il tuo farmaco

Mangiare bene senza ingrassare. Oggi si può

La rivista per diventare nutrizionista di te stesso

Il mensile che ti cura senza farmaci

La rivista monografica per ritrovare il benessere psicofisico

E IN PIÙ AVRAI ANCHE UN ALTRO LIBRO IN OMAGGIO

Gli antidolorifici naturali

I rimedi naturali per affrontare e sconfiggere, in modo naturale, i dolori più comuni: dal mal di testa ai dolori mestruali, dal mal di schiena ai dolori articolari. Il libro presenta gli ultimi ritrovati "verdi" più efficaci per spegnere le infiammazioni e dare subito sollievo.

I VANTAGGI DELL'ABBONAMENTO

1. **CONSEGNA GRATUITA.** Riceverai ogni mese, comodamente a casa tua, la copia della rivista senza nessun aggravio di spesa.
2. **PREZZO BLOCCATO.** Il prezzo resterà bloccato per tutta la durata dell'abbonamento, anche se il mensile dovesse subire aumenti.
3. **SCONTI.** Solo per te che sei nostro abbonato, uno sconto speciale del 30% sul prezzo di copertina di tutti i libri Riza.
4. **NESSUN NUMERO PERSO.** Se per qualsiasi ragione non dovessi ricevere la tua rivista, potrai richiedere un secondo invio gratuito al nostro ufficio abbonamenti.

ABBONARSI È FACILE!

- Chiama il numero: **02/5845961**
- Invia un sms: **331/9656722**
- Manda una e-mail: **ufficioabbonamenti@riza.it**
- Internet: **www.riza.it**

Per il pagamento!

❒ **Bollettino di c/c postale n. 25847203** intestato a Edizioni Riza S.p.A. - Milano
❒ **Assegno** inviato a mezzo posta a Edizioni Riza S.p.A via L. Anelli, 1 - 20122 Milano
❒ **Carta di credito** direttamente dal sito www.riza.it oppure inviando i dati a mezzo fax al numero 02/58318162
❒ **Bonifico bancario** iban: IT34A0521601617000000010302 (specificare la causale).

SALUTE NATURALE

Direttore responsabile
Vittorio Caprioglio

Direttore scientifico
Raffaele Morelli

Condirettore
Daniela Marafante

Direttore Generale
Liliana Tieger

Grafica e impaginazione
Barbara Marchetti

Comitato scientifico
Direttore: Emilio Minelli
Maria Ceriani, Fiorella Coccolo, Romeo Compostella, Maurizio Cusani, Ruggero Dujany, Pietro Fornari, Francesco Novetti, Piero Parietti
Presidente onorario: Ervin Laszlo

Hanno collaborato:
(per i testi) S.Barberis, F. Bonazzi, G. Bossi, M.E. Campanini, G. Cataldo, L. Cutullo, P. Fornari, G. Guerini Rocco, E. Minelli, C. Molina, M. Morelli, G. Ruatasio, P. Scarlata, F. Vuono, M. Zanardi
(per le immagini)
Y. Kubota, A. Siviglia

Foto: 123rf, Fotolia

Copertina di: Angelo Siviglia

Pubblicità
Elisabetta Alborghetti, Doris Tieger, Luisa Maruelli

Segreteria
Luana Lombardi, Chiara Rizzelli

Responsabile Amministrativo
Danila Pezzali

Segreteria di Direzione
Daniela Tosarello

Responsabile Ufficio Tecnico
Sara Dognini

Ufficio Abbonamenti
Maria Tondini

Redazione, amministrazione e servizio abbonamenti:
via L. Anelli 1, 20122 Milano, tel. 02/5845961 r.a. - fax 02/58318162
Pubblicità: Edizioni Riza S.p.A.- via L. Anelli 1 - 20122 Milano
tel. 02/5845961 - fax 02/58318162
Stampato in Italia da: Caleidograf srl, Via Milano 45, 23899 Robbiate (Lc)
Distribuzione per l'Italia e l'estero: SO.DI.P. "Angelo Patuzzi" S.p.a., via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (MI)
Arretrati solo per l'anno in corso: Euro 7,00. Abbonamento annuale (12 numeri) Italia: Euro 33,00. Paesi europei: Euro 99,00. Altri Paesi: Euro 135,00. Oceania: Euro 177,00.Versamenti da effettuare sul C.C.P. n. 25847203, intestato a Edizioni Riza S.p.A., via L. Anelli, 1 - 20122 Milano.
Autorizzazione del Tribunale di Milano n. 552 del 04-08-1998.
ISSN 1128 4366 (PRINT)
ISSN 2498-9924 (ONLINE)
Associato a:
ANES ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA DI SETTORE
Aderente a: Confindustria Cultura Italia

Salute Naturale cita i nomi commerciali di prodotti fitoterapici, omeopatici o farmaci per completezza di informazione e per libera scelta della redazione

Le informazioni contenute nella presente pubblicazione sono a scopo informativo e divulgativo: pertanto non intendono sostituire, in alcun caso, il consiglio del medico di fiducia.

Riza sito: www.riza.it
Riza e-mail:
info@riza.it
riza@riza.it (Corsi Istituto Riza)
advertising@riza.it (pubblicità)
abbonamenti@riza.it (abbonamenti)

Questo numero è stato chiuso 04/07/2016